



まいつき にち
毎月19日は

「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ まいつき にち がっこうしょくいく ひ
鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、“給食発！ふるさとの味”を
し ば さんぶつ つか りょうり とくしま きょうどりょうり がっこうきゅうしょく こんだて と
テーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。
しよくざい した なると とくしま す
ふるさとの食材に親しみ、もっともっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！

さわやかな香りとすっきりとした
酸味が特徴のすだちは、初夏か
ら9月頃にかけて旬を迎えます。
特に徳島県はすだちの生産量が
日本一で、なんと全国で使われて
いるすだちの98%は徳島県産
なのです。

すだち



すだちの栄養

すだちの果汁には、皮膚や粘膜の健康維持に
必要なビタミンCや疲労回復に役立つクエン酸が
たくさん含まれています。これから日差しが厳し
くなり、疲れやすい季節にぴったりの食材です。

知ってる？

県外ではすだちって
高級品なんだよ。

どんな風に食べばいいの？

焼き魚や揚げ物に絞って使うのはもちろん、すまし汁に輪
切りを浮かべたり、ちらし寿司や酢のものに使ったりと、いろ
いろな方法があります。好みの使い方を見つけてみましょう。

6月19日(金)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらのすだち風味
- ・かきたま汁
- ・ミニトマト

今月のレシピ さわらのすだち風味



材料 (4人分)

さわら	4切れ (200g)
酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ4
濃い口醤油	大さじ4
すだち果汁	大さじ2

作り方

- 鍋にみりんを入れて火にかけて煮きったら、砂糖、
濃い口醤油を入れる。砂糖が溶けたら火を止めて、すだち果汁
を加える。
- 切り身に酒を振り、片栗粉をまぶす。
- 約180度の油で揚げて、火が通ったら油を切って
取り出しておく。
- 揚げたさわらにタレを絡ませる。

さわら以外にも他の白身魚や鶏肉でもおいしく作れます。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！