



令和4年2月
大野学校給食センター



今年度の「ひろしま給食」メニュー

今年度のひろしま給食のテーマは、『「ひろしま給食」でSDGsを考えよう！！～未来へつなげる、産地とつながる食卓～』です。広島県の食材をたっぷり使ったメニューが選ばれました！

「ひろしま給食」統一メニュー

「あんかけおにぎりで広島じゃんじゃん食べようや！」

★アピールポイント

あんかけで冷めにくく、野菜のうま味や栄養素も無駄なく食べやすいおにぎり

材料（4人分）

こめ	2合
小松菜	1束（5mm程度）
大根（葉も含む）	100g （根：5mm角切り、 葉：みじん切り）
白ねぎ	30g（白髪ねぎ）
にんじん	80g（5mm角切り）
しめじ	100g
ちりめんじゃこ	25g
塩	少量
こしょう	少量
めんつゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	少量
油	少量
顆粒だし	大さじ1
水	500ml

作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② 大根の葉、ちりめんじゃこを炒め、塩とこしょうを加える。
- ③ ごはん②を混ぜる。
- ④ ③をおにぎりにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④にしょうゆを塗って焼く。
- ⑥ 鍋に水と顆粒だしを入れ、にんじん、大根（根）、しめじ、小松菜の順に入れて煮る。
- ⑦ ⑥が煮立ったら、めんつゆを入れる。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れる。
- ⑨ ⑤に⑧をかけ、白ねぎをのせる。

給食では、おにぎりを作ることができないので、「あんかけごはん」にアレンジしてだします。ぜひ、家では「あんかけおにぎり」を作ってみてくださいね。

その他の「ひろしま給食」メニュー

〇丸ごと完食！！みそしも丼

〇小松菜のふわふわチキンナゲット

〇小いわしの酢豚風～いつも美味しさはそばに～

〇はっさくとネーブルの簡単マフィン

広島県教育委員会のホームページにこれらのレシピや、「あんかけおにぎりで広島じゃんじゃん食べようや！」のレシピ動画ものっていますので、見てくださ

2月の献立のねらいは、「豆のよさやおいしさを知ろう！」です。

2月の給食はいろいろな豆を使った献立を取り入れています。豆の中でも大豆は給食にもよく登場しますね。大豆のクイズにチャレンジして、もっと豆について詳しくなりましょう！①～⑧のカードと食品を線でつないでください。

① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん！ ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。	しょうゆ
② 大豆を煮てしぼって、にがりて固めると、これにへんしん！ ヒント：四角いものや丸いものがある。	とうふ
③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん！ ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。	もやし
④ 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん！ ヒント：和食に欠かせない調味料。	きなこ
⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！ ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。	みそ
⑥ 大豆を煮て粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。	豆乳
⑦ 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！ ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。	なっとう
⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！ ヒント：給食でもよく使われている。	おから