



★給食レスキュー★

～野菜がとりにくいこんな時期に！～



給食では毎日違う汁物が出ますね。「名前は違うけど、何が違うんだろう？」と思ったことはありませんか？野菜が不足しやすいこの時期に是非お子様と作ってみてください。給食によく出る4つの汁物について簡単に紹介します★

呉汁

栄養価抜群の
白いお味噌汁

冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。

「呉」は大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストのことで、それを味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。

～給食使用食材～

無調整豆乳、
水煮大豆(給食室でミキサーにかけます)、
にんじん、だいこん、ねぎ、
豚汁、木綿豆腐、白みそ、ミックスみそ
削り節(顆粒だしで代用できます)、水



けんちん汁

ぜひごま油で！

豆腐を絞って水けを切り、せん切り野菜とともに油で炒め、しょうゆ仕立ての汁にしたもの。「けんちん」という言葉は中国から伝わったものです。

～給食使用食材～

鶏もも肉、
にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、
木綿豆腐、油揚げ、こんにゃく
ねぎ、薄口しょうゆ、酒、
削り節(顆粒だし)、水



沢煮椀

「沢」＝野菜たっぷり
栄養たっぷり

根菜などのたくさんの野菜の干切りと、霜降りした豚の背脂をしょうゆとだしで煮た汁物。「沢」は「たくさん」の意で、野菜などの具がたくさんという意味が含まれています。

～給食使用食材～

豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、干し椎茸、
にんじん、たけのこ、だいこん、ねぎ、
薄口しょうゆ、本みりん、
削り節(顆粒だし)、塩、水



のっぺい汁

栄養教諭いち押し！

日本全国に分布する郷土料理の一つ。主にさといも、にんじん、こんにゃく、椎茸、油揚などを出汁で煮て、しょうゆ、食塩などで味を調え、片栗粉などでとろみをつけたものです。

～給食使用食材～

鶏もも肉、里芋、にんじん、だいこん、
ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、
しょうゆ、薄口しょうゆ、
酒、削り節(顆粒だし)、
水溶き片栗粉、水

