



きゅうしょくだより

令和2年10月
枚方市立平野小学校

ひらかた きょうどりょうり ～枚方の郷土料理～

「ごんぼ汁・焼きさば手巻き・じゃこまめ・くるみもち」

今月は枚方の郷土料理が給食に登場します。枚方では、昔からこの時期に秋祭りが行われ、そのときに“さばずし”と“くるみもち”を食べていたそうです。

また淀川を行き来する船に乗っている人に向けて、「くらわんか舟」で売られていた“ごんぼ汁”も枚方の代表的な郷土料理です。

ごんぼ汁

名前の通りごんぼ(ごぼう)が入っています。見た目が味噌汁のようですが、味噌ではなく醤油と卵の花(おから)が入っているのが特徴です。



焼きさば手巻き

さばずしとは、さばを酢と塩でしめて作られます。給食では生のさばを使うことができないので、焼きさばにしています。すし飯と一緒に手巻きずしにして食べてくださいね。

くるみもち

もちを枝豆のあんできてるんで、食べることからついた名前です。東北地方では“ずんだもち”と呼ばれています。

じゃこまめ

北河内の郷土料理で、さくらえびと大豆を使った煮豆です。昔は川えびを使っていたのですが、現在はさくらえびで代用することが多いです。

10/9(金) 栗おこわ



栗は、秋を代表する食べもので、9月～10月頃に旬を迎えます。給食では、とれたての生栗を、もち米と一緒に炊いて栗おこわを作ります。栗の上品な甘さともちもちとした食感を楽しんでもらえると嬉しいです。



材料(5人分)

あつあげ	1丁半	一口大
たまねぎ	50g	うす切り
青ねぎ	3.5g	小口切り
トマトケチャップ	大さじ3	★
さとう	少々	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
トウバンジャン	少々	
油	適量	

あつあげの千リソース

～給食のこんだてより～

《作り方》

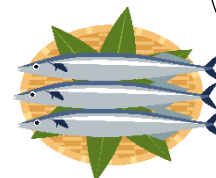
- あつあげをゆでておく。
※電子レンジで温めてもよい。やけどに気を付けて表面の油をキッチンペーパーで取る。
- フライパンに油をいれて、弱火でトウバンジャンを焦がさないようにゆっくり炒めて香りを出す。
- 中火にして、たまねぎを炒める。
- たまねぎに火が通ったら★をいれ、青ねぎをいれたれを作る。
- ④のたれの中に、あつあげをいれて、からめる。



<たべものクイズ>

おいしいサンマを見分ける
コツはどれでしょう？

- 小さいもの
- 目があかいもの
- 口がきいろいもの



左の四角に書いて、切り取って調理場の出口のポストに入れてください！

ねん くみ なまえ _____

