

# 《給食献立の紹介》

中学校



川口市マスコット「きゅほらん」

## 『まゆ玉汁』



### 《献立名》

かてめし・牛乳・まゆ玉汁  
いわしの梅しょうゆ煮

### 《ワンポイント》

秩父地方に伝わる郷土料理です。秩父は養蚕が盛んでした。まゆの出来がよくなるように、まゆの形に似せた団子を作り飾っていました。固くなった団子を汁に入れ、煮て食べたことからまゆ玉汁とよばれています。

### 《材料 4人分》

白玉団子	100g
だいこん（いちょう切り）	60g
にんじん（いちょう切り）	50g
こまつな（2cm）	50g
油揚げ（油抜き・短冊切り）	1/2枚
長ねぎ（小口切り）	20g
だしのもと	小さじ1
みそ	大さじ3
水	660cc

### 《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、だいこん、にんじんを煮る。
- ② 柔らかくなったら、他の具材も入れて煮る。
- ③ だしのもと、みそを溶き入れ、味の調整をする。

## 『さといものうま煮』



### 《献立名》

ごはん・味付けのり・牛乳・ごまキムチみそ汁  
和風おろしハンバーグ・さといものうま煮

### 《ワンポイント》

埼玉県はさといもの生産量が全国1位です。万葉集でも詠われるほど、古くから食べられています。埼玉県産のさといもは、ぬめり・ねばりと上品な味わいが特徴です。

### 《材料 4人分》

鶏ももこま肉	40g
さといも（いちょう切り）	120g
にんじん（いちょう切り）	40g
いんげん（筋とり2cm）	12g
油	小さじ1/2
さとう	小さじ1
酒	小さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
だしのもと	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
水	100cc

### 《作り方》

- ① さといも、いんげんは下茹でをする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ももこま肉を炒め、色が変わったら、さといも、にんじんを入れ、軽く炒める。
- ③ 水を入れて煮る。具材に火が通ったら、いんげん、調味料を加えて味を調える。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。