











# 学校給食 おすすめレシピ



## ★豚肉の梅だれかけ

### 《材料4人分》

- ・豚肉 50g  4切
  - ・酒  小さじ1
  - ・生姜  1斤
  - ・しょうゆ  小さじ1弱
  - ・油
- <梅だれ>
- ・梅干し  8g
  - ・しょうゆ  小さじ1弱
  - ・砂糖  小さじ4
  - ・酢  大さじ1弱
  - ・片栗粉  1g
  - ・水  40g

一焼いた豚肉に梅だれをかければ、  
さっぱりいただけますー

### 《下ごしらえ》

- ① 豚肉に酒、すりおろした生姜、しょうゆで下味をつける。



- ② 梅干しの種をとり、細かく刻む。



### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を焼く。



- ② 梅だれを作る。  
鍋にしょうゆ、砂糖、酢を加えて煮る。



刻んだ梅干しを加える。



味を整え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



- ③ 焼いた豚肉に梅だれをかける。



1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。

給食週間中には、「岐阜の味めぐり週間」として、岐阜県内各地域の郷土料理や岐阜県産の食材を給食に取り入れました。



# ★あゆのから揚げ

## 《材料4人分》

- ・あゆ  4尾
- ・生姜  1斤
- ・酒 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・片栗粉 8g
- ・米粉 4g
- ・油

## 《下ごしらえ》

- ① あゆに、すりおろした生姜、酒、しょうゆで下味をつける。



- ② 片栗粉と米粉を混ぜておく。



- ③ 油を 180℃に熱しておく。

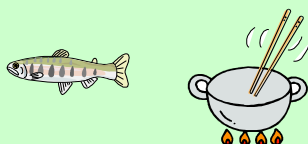


## 《作り方》

- ① 下味をつけたあゆに、片栗粉と米粉を混ぜた粉を付ける。



- ② 180℃に熱した油で揚げる。



※カリッと揚げれば頭も骨も食べることが出来ます。

## 全国学校給食週間とは・・・



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の小学校で貧しい家庭の子どもに、昼食を与えたのが始まりと言われています。

当時の給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物でした。

戦争中、一時中断されていましたが、終戦後、食べ物がなく困っている子どもたちに海外から援助物資（ララ物資）を受けて給食が再開しました。

再開されたことを記念して、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

食について考える機会にしてほしいと思います。

