

自校の特色ある献立

宗賀小学校

献立名	ゆめの森サラダ																																										
由来	<ul style="list-style-type: none"> ・宗賀の本山は、そば切り発祥の地である。 ・宗賀には、平出遺跡があり、太古の人々が食べていたであろうと思われる木の実を使う。 ・緑化コンクールに入選した宗賀小学校のゆめの森には、木の実がなる。 																																										
特産物の利用	<ul style="list-style-type: none"> ・そば、木の実 																																										
活用方法	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の給食で活用。そばと木の実を使った献立を『ゆめの森』と名づける。 																																										
レシピ	<p>材 料</p> <table border="0"> <tr> <td>・日本そば</td> <td>15 g</td> <td>・うす口醤油</td> <td>1.5 g</td> <td rowspan="6">} b</td> </tr> <tr> <td>・キャベツ</td> <td>15 g</td> <td>・しょうゆ</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>・キュウリ</td> <td>10 g</td> <td>・食酢</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>・大根</td> <td>15 g</td> <td>・砂糖</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td> <td>10 g</td> <td>・サラダ油</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>・かにかまぼこ</td> <td>7 g</td> <td>・ごま油</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>・鶏卵</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="4">} a</td> </tr> <tr> <td>・しょうゆ</td> <td>1 g</td> <td>・くるみ</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>0.6 g</td> <td>・松の実</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>・炒め油</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <p>日本そばは、半分に折り、茹でておく。 キャベツ、キュウリ、大根は千切りにしておく。 しめじは、石づきをとり、ほぐして茹でる。 aは、炒り卵にして、冷ましておく。 かにかまぼこは、蒸す。 bを合わせてドレッシングを作り、材料と和える。 くるみ、松の実を散らす。</p> <p>* そばアレルギーの児童には、はるさめを使う。</p>	・日本そば	15 g	・うす口醤油	1.5 g	} b	・キャベツ	15 g	・しょうゆ	2.8 g	・キュウリ	10 g	・食酢	4 g	・大根	15 g	・砂糖	1.6 g	・しめじ	10 g	・サラダ油	1 g	・かにかまぼこ	7 g	・ごま油	1 g	・鶏卵	20 g			} a	・しょうゆ	1 g	・くるみ	1 g	・砂糖	0.6 g	・松の実	1 g	・炒め油	1 g		
・日本そば	15 g	・うす口醤油	1.5 g	} b																																							
・キャベツ	15 g	・しょうゆ	2.8 g																																								
・キュウリ	10 g	・食酢	4 g																																								
・大根	15 g	・砂糖	1.6 g																																								
・しめじ	10 g	・サラダ油	1 g																																								
・かにかまぼこ	7 g	・ごま油	1 g																																								
・鶏卵	20 g			} a																																							
・しょうゆ	1 g	・くるみ	1 g																																								
・砂糖	0.6 g	・松の実	1 g																																								
・炒め油	1 g																																										