

自校の特色ある献立

宗賀小学校

献立名	ゆめの森すいとん																																																					
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>・そば粉</td> <td>6 g</td> <td rowspan="8">} a</td> <td>・厚けずり</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>・豆腐</td> <td>12 g</td> <td>・うす口醤油</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>・豚ひき肉</td> <td>3 g</td> <td>・塩</td> <td>0.2 g</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>0.1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・松の実</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・くるみ</td> <td>1 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ごま</td> <td>0.8 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ゆうがお</td> <td>15 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ</td> <td>20 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・長ねぎ</td> <td>5 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・油揚げ</td> <td>4 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <p>aを混ぜて、だんごを作る。 ゆうがお、かぼちゃは種をとり、一口の大きさに切る。 にんじんは、いちょう切り、しめじはほぐし、長ねぎは小口に切る。油揚げは短冊切りし、油抜きをする。 厚削りで、だしをとり、煮えにくい野菜から煮る。 そば粉のだんごを入れ、味付けする。</p> <p>* 季節の野菜、身近な野菜を使う。 * そばアレルギーの児童には、小麦粉を使う。</p>	・そば粉	6 g	} a	・厚けずり	2.8 g	・豆腐	12 g	・うす口醤油	4 g	・豚ひき肉	3 g	・塩	0.2 g	・塩	0.1 g			・松の実	1 g			・くるみ	1 g			・ごま	0.8 g			・ゆうがお	15 g			・かぼちゃ	20 g			・にんじん	10 g			・しめじ	5 g			・長ねぎ	5 g			・油揚げ	4 g		
・そば粉	6 g	} a	・厚けずり		2.8 g																																																	
・豆腐	12 g		・うす口醤油		4 g																																																	
・豚ひき肉	3 g		・塩		0.2 g																																																	
・塩	0.1 g																																																					
・松の実	1 g																																																					
・くるみ	1 g																																																					
・ごま	0.8 g																																																					
・ゆうがお	15 g																																																					
・かぼちゃ	20 g																																																					
・にんじん	10 g																																																					
・しめじ	5 g																																																					
・長ねぎ	5 g																																																					
・油揚げ	4 g																																																					