

# 給食テーマ【 東京の郷土料理～多摩地域～ 】

中野区（ 小学校 ）給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
牛乳	206	4本		
【武蔵野うどん】				<b>【うどん】</b> ①うどんはゆでて水冷する。  <b>【つゆ】</b> ①だしをとる。 ②豚肉に下味をつける。 ③ほうれん草は下ゆでする。 ④豚肉を炒め、だし汁を入れて煮る。 ⑤しいたけ、油揚げを入れる。 ⑥調味料を入れる。 ⑦長ねぎとほうれん草を入れて仕上げる。
冷凍うどん	150	4玉		
水	100	400g		
昆布(だし)	0.5	2g		
かつお節(だし)	3	12g		
油	0.5	小さじ1/2		
豚小間切れ肉	25	100g		
しょうゆ	1	小さじ2/3		
酒	1	小さじ1弱		
干しいたけ	1	2枚	戻しせん切り	
油揚げ	7	1枚	短冊切り	
★長ねぎ	20	1本	小口切り	
ほうれんそう	20	1/3束	小口切り	
しょうゆ	6	大さじ1と1/3		
みりん	3.5	小さじ2強		
砂糖	1	小さじ1強		
酒	1	小さじ1弱		
塩	0.6	小さじ1/2弱		
【キャベツのじゃこ和え】				①野菜はゆでて冷却する。 ②じゃこはごま油で炒る。 ③調味料を加熱、冷却してドレッシングを作る。 ④食べる直前に、野菜にドレッシングをかけてじゃこをのせる。
★キャベツ	20	2枚	短冊切り	
★小松菜	10	1/7束	小口切り	
★にんじん	10	4cm	せん切り	
ちりめんじゃこ	5	20g		
ごま油	1	小さじ1		
だし汁	2	大さじ1/2強		
しょうゆ	2.5	大さじ1/2強		
砂糖	1	小さじ1弱		
みりん	1	小さじ2/3		
【たらし焼き】				①さつまいもを固めに蒸す。 ②小麦粉にベーキングパウダーを加えて混ぜ、水を入れてだまにならないようにかき混ぜる。 ③天板にシートを敷き、生地を流して①を散らす。オーブンで焼く。 ④加熱した砂糖しょうゆをかける。 ⑤一人分にカットする。
薄力粉	20	80g		
ベーキングパウダー	0.3	小さじ1/3		
水	20	80g		
★さつまいも	10	1/6個	1cm角切り	
砂糖	0.6	小さじ1弱		
しょうゆ	1.2	小さじ1弱		

<献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。

武蔵野うどんは、東京都多摩地域に広く伝わるうどんで、別名「手打ちうどん」とも呼ばれています。多摩地域は昔、小麦の生産が盛んだったため、うどんが多く食べられ、小麦主食の食文化になりました。汁は、つけ汁が一般的ですが、多くの人にふるまう場合などには具や薬味を入れない「かけうどん」として出されることもあるそうです。

また、同じく小麦粉で作られるたらし焼きについては、腹持ちの良いお茶菓子として、多摩地域で親しまれていました。

エネルギー 562 kcal  
 たんぱく質 27.2 g  
 脂質 27 %  
 食塩 2.9 g

令和元年度 中野区学校栄養士研究会