

まんさい ちようよう  
**「秋の味覚満載、カルシウムも豊富な重陽の節句メニュー」**  
 (宇都宮市)



- 栗入り赤飯 ● 牛乳 ● モロの松風焼き
- 菊入りおひたし ● まろやかみそ汁



**栄養価**

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー …… 652 kcal
- たんぱく質 …… 26.8 g
- 脂質 …… 17.5 g
- カルシウム …… 380 mg
- 鉄 …… 3.7 mg
- 塩分 …… 2.4 g
- 食物繊維 …… 6.5 g

秋の美味しいものが  
 たくさん入っているよ!



宇都宮市マスコットキャラクター「ミヤリー」

松風焼きは、お正月などのおめでたい時に食べられる料理です。本来は、とりひき肉を使いますが、給食では栃木県で広く食べられているモロ（サメ）を使用しました。

★給食レシピ★

まつかぜ  
**モロの松風焼き**

— 材料 — (約4人分)

- モロの切り身 …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 木綿豆腐 …… 100g
- 卵 …… 1/2個
- みそ …… 大さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 日本酒 …… 小さじ2
- パン粉 …… 大さじ4
- 青のり・ごま …… 少々



● 作り方 ●

- ① モロの切り身は、魚焼き用グリルで焼きます。
- ② ①が少し冷めたらフレーク状に細かくちぎり、ごま油を混ぜます。
- ③ 豆腐は荒くほぐし、皿に載せラップをかけて、電子レンジで2～3分加熱します。
- ④ 卵は溶きほぐします。
- ⑤ ②、③、④をなめらかなるまで混ぜ、みそ・マヨネーズ・日本酒・パン粉を入れて混ぜます。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、⑤を厚さ2cm程度の四角形にのばし、半分に白ごま・半分に青のりをふり、180℃に温めたオーブンで20分位焼きます。(オーブントースターの場合は15分位加熱します。)
- ⑦ ⑥が冷めたら、青のり・白ごまに分けて人数分に切り分けます。

**菊入りおひたし**

秋の香りがする黄色の菊の花びらを入れることで、彩りも良く食欲が増します。

— 材料 — (約4人分)

- こまつな …… 40g
- キャベツ …… 中2枚
- もやし …… 60g
- にんじん …… 3cm
- 食用菊 …… 大2個
- しょうゆ …… 大さじ1
- かつおぶし …… 小袋1袋

● 作り方 ●

- ① 菊の花びらは、がくからはずします。
- ② こまつなは3cmに切り、キャベツ・にんじんは、千切りにします。
- ③ ①の野菜ともやしと菊の花びらは、それぞれゆでて水で冷やし、水気を切ります。
- ④ ②をしょうゆとかつおぶしであえます。

**まろやかみそ汁**

みそ汁に豆乳を入れることで、まろやかな味になります。食物繊維の多い、栃木県特産物のかんぴょうも使用しました。

— 材料 — (約4人分)

- だいこん …… 80g
- にんじん …… 3cm
- さといも …… 中1個
- しめじ …… 40g
- こんにゃく …… 40g
- かんぴょう …… 8g
- 油揚げ …… 1.5枚
- ねぎ …… 4cm
- 調整豆乳 …… 大さじ3
- みそ …… 大さじ2と1/2
- かつおぶし …… 小袋3袋
- 水 …… 500cc

● 作り方 ●

- ① だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにします。
- ② しめじは石づきを取り、小さく分けます。
- ③ さといもは、半月切りにします。
- ④ こんにゃくと油揚げは短冊切りにします。
- ⑤ さといも・こんにゃく・油揚げは下ゆでします。
- ⑥ かんぴょうは水洗いをして水気をしぼり、塩でもみ、柔らかくゆでて、1cmにカットします。
- ⑦ 鍋にかつおぶしでとっただし汁を入れ、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・かんぴょうの順に入れます。
- ⑧ ④に火が通ったら、豆乳・油揚げの順に入れます。
- ⑨ ⑤にみそを溶き入れ、最後にねぎを散らして火を止めます。

ちようよう  
 ～重陽の節句について～

9月9日は重陽の節句です。陽の数字(奇数)の9が重なることから、重陽(ちようよう)とよばれています。昔、宮中ではこの日に菊を使った料理や菊の花びらを浮かべた酒を飲みながら月見を楽しんだため、「菊の節句」とよばれるようになりました。

また、農村では栗ごはんなどで祝ったことから「栗の節句」とも言われたそうです。



**栄養教諭からのメッセージ**



「地元で生産されたものを地元で消費する」ことを**地産地消**と言います。ハウス栽培や冷凍技術の発達で、季節に関係なく一年中同じ食材を食べることができるようになりました。しかし、旬の食材が一年中で一番栄養価が高く、味も良いのです。

給食では、地元の新鮮な旬の食材を郷土食や行事食に多く取り入れることで、子どもたちに、旬の時期やおいしさに気が付けてほしいと思っています。

地元で作られた食材から季節を感じ、楽しみながら食事をするのが、自然の恵みや生産者への感謝の心を育むことにもつながるのではないかと思います。