



「たかうじ君おすすめ！復刻版 足利学校輝きメニュー」（足利市）



- 炊き込みわかめごはん ● 牛乳 ● とり肉のにらソースかけ
- 即席漬け ● けんちん汁 ● ゆずヨーグルト



栄養価	
1食分（小学校中学年）	
● エネルギー	692 kcal
● たんぱく質	31.2 g
● 脂質	23.2 g
● カルシウム	407 mg
● 鉄	2.4 mg
● 塩分	2.8 g
● 食物繊維	3.3 g

こんにちは。
足利の「たかうじ君」です！



給食に出る炊き込みわかめごはんは、さっぱり塩味でおいしいよ！
ゆずヨーグルトのゆずは足利産だよ。

★給食レシピ★

足利市イメージキャラクター「たかうじ君」

とり肉の にらソースかけ

色鮮やかな「にらソース」はぶた肉のソテーやハンバーグにも合う万能ソースです。食缶に残ったソースをごはんにかけて食べてもおいしい！と子どもたちにも人気です。

－ 材 料 －（約4人分）

- とりもも肉切り身……60g×4切
- 塩 ……小さじ1/2
- 酒 ……小さじ2
- <にらソース>
- にら ……3本
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- 酒 ……小さじ1/2
- おろしんにんにく ……小さじ1/2
- おろししょうが ……小さじ1/2
- 水……大さじ2
- かたくり粉 ……小さじ1/2
- ごま油 ……小さじ1

● 作り方 ●

- ① とり肉は塩と酒で下味をつけてオーブンで焼きます。
- ② 鍋に調味料を入れて煮立て、1cmに切ったにらを入れます。
- ③ 水で溶いたかたくり粉でソースにとろみをつけ、ごま油を入れます。
- ④ 焼いたとり肉に、③のソースをかけます。



即席漬け

— 材 料 — (約4人分)

- はくさい …………… 2枚
- きゅうり …………… 1本
- 浅漬けの素 …………… 大さじ1

● 作り方 ●

- ① はくさいは1cm程度のざく切り、きゅうりは3mm厚さの輪切りにし、さっとゆで、冷ましておきます。
- ② 浅漬けの素を入れてもみます。

さっぱりしてシンプルな即席漬けは、サラダが苦手な子どもたちにも人気です。浅漬けの素のかわりに塩昆布を使ってもおいしくできます。

けんちん汁

— 材 料 — (約4人分)

- さといも …………… 中3個
- こんにゃく …………… 1/4枚
- にんじん …………… 5cm
- だいこん …………… 5cm
- ねぎ …………… 10cm
- ごぼう …………… 1/2本
- 豆腐 …………… 1/2丁
- 油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ2
- だしの素 …………… 小さじ1/2
- 水 …………… 800cc

● 作り方 ●

- ① さといもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、さっと水洗いします。
- ② だいこん、にんじんは厚めのいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにします。
- ③ ごぼうは斜め切りにし、水にさらします。
- ④こんにゃくは色紙切りにし、さっとゆがきます。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ごぼうを炒め、さといも、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れて炒め、水を入れて煮ます。
- ⑥ 野菜に火が通ったら豆腐・調味料を入れて、仕上げにねぎを入れます。

たくさんの材料を使うので、栄養満点でおいしいけんちん汁。

地方によって、みそ味にするところもあります。家庭の味で作ってみましょう。

食べ物に感謝！しましょう。



～けんちん汁～

鎌倉の建長寺が発祥と言われているけんちん汁は、足利でも昔から秋から冬にかけて、十五夜、えびす講、節分などいろいろな行事で作られてきました。

日本遺産に認定された「足利学校」では昔からよく食べられていました。特に11月23日に行われる足利学校の祭事「釋典(せきてん)」では、お供えした食べ物でけんちん汁を作り、みんなにふるまっていたそうです。



栄養教諭からのメッセージ ～食べ物のお恵みに感謝しましょう～

今、私たちの周りにはたくさんの食べ物があふれています。食べ物があることはとても幸せなことです。世界では、今この時点でも食べ物がなくて命を落としている子どもたちがたくさんいます。

食事の挨拶「いただきます！」は作ってくれた方への感謝の言葉であり、食べ物の命をいただく感謝の言葉でもあります。私たちはさまざまな命を頂いて自分の命を繋いでいるのです。

「ご馳走様でした！」はあちこち走り回って食材を調達してくれた事への感謝の言葉です。

食事の挨拶は日本の考え方や食文化が反映されている言葉です。感謝をこめて「いただきます」「ご馳走様でした」の挨拶をしましょう。