給食だより

令和４年１１月号　　宇都宮市立豊郷中学校

１１ 月
霜月（しもつき）
November

＝１１月２４日（木）は、豊郷なかよし弁当の日です。＝

学校園小中統一テーマ「栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう」

今年度も食育活動の一環として、学校園４校同日に「お弁当の日」を実施します。
中学校では、１～３年生全クラスにおいて、担任の先生と栄養教諭によるお弁当の日の授業があります。授業では、自分にあったお弁当箱の容量のことや、バランスのよい献立についてなど説明をした後に、各自献立作成をします。図書室の本やタブレットを使い、栃木県でとれる野菜についてや、入れてみたいお弁当レシピを調べ、お弁当の献立を考えています。お子様の計画表はご家庭でも確認していただき、お弁当づくりへのご協力をよろしくお願いいたします。

授業のパワーポイント資料より

鬼怒の船頭鍋（上り鍋）　～１１月２５日（金）宮っ子ランチから～

【材料】	４人分	【材料】	４人分
鮭（角切り）	５０ｇ	うどん生地	８０ｇ
白菜	60ｇ（葉１枚分）	しょうゆ	2.4ｇ（小さじ1/2）
ねぎ	２４ｇ（10㎝）	酒	１６ｇ（大さじ1）
里芋	48ｇ（2個）	みそ	２８ｇ（大さじ1と1/2）
にんじん	２８ｇ（1/5本）	鶏ガラスープの素	４ｇ（小さじ1）
ごぼう	２４ｇ（5㎝分）	かつお節	８ｇ
大根	７２ｇ（2㎝分）	サラダ油	４ｇ（小さじ1）
しいたけ	１２ｇ（1個）	水	３６０ｃｃ
木綿豆腐	６０ｇ	七味唐辛子	少々
油揚げ	１６ｇ（1/2枚）		

秋鮭や白菜、大根、ねぎ、人参、里芋、ごぼう、豆腐、しいたけ、油揚げなどの多くの食材が入ったみそ味の汁物です。江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100 俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会」（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）によって復元したものです。

【作り方】

1. 白菜は色紙切り、ねぎは斜めに薄切り、里芋は半月切り、大根と人参はいちょう切りにする。
2. ごぼうは半月斜め切りにし、あく抜きする。
3. 豆腐は 1.5 ㎝の角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
4. 鮭は下茹でし、油揚げは油抜きをする。
5. うどんの生地は３㎝程度の三角形に切り、下茹でする。
6. 油でごぼうを炒める。人参、大根を加え、さらに炒める。
7. かつお節でとった出し汁を加える。
8. 里芋、しいたけを加える。
9. 白菜を入れ、具材が柔らかくなってきたら、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素を入れる。
10. みそを入れたら、鮭、ねぎ、油揚げを加える。
11. 最後に５のうどん生地を入れる。

「上り鍋」は、流れに逆らって船を引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉で作った生地を使い、みそ味で仕上げています。