



令和7年10月
豊郷地域学校園 食育推進分科会
豊郷中学校・豊郷中央小学校
海道小学校・豊郷北小学校

豊郷地域学校園の4校では、豊郷地区の食材を学校給食に多く取り入れ、地元のよさについてより深く理解してもらうことを目的に、“豊郷なかよしメニュー”を年に4回実施しています。地元の食材を使った給食メニューを考え、そのメニューを4校同じ日に実施しています。（現在、豊郷中央小学校は給食室内の工事のため、今回の豊郷なかよしメニューは3校で実施しました。）

10月22日は、豊郷中学校が考えた豊郷なかよしメニューの日でした。



- ・さといもご飯
- ・牛乳
- ・春巻
- ・豊郷野菜の豚汁
- ・梨(にっこい)

今回使用した豊郷地区の食材は・・・



米



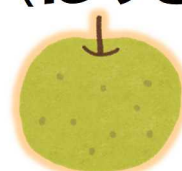
さといも

さつまいも



ねぎ

梨(にっこい)



今回のなかよしメニューはいもづくし?! さといもごはんとさつまいも入り豚汁

実りの秋です。豊郷地域でもサトイモやサツマイモが収穫される時期になりました。

今回は旬のサトイモとサツマイモを使った料理を紹介します。（大量調理の分量のため、加減してください）

【さといもごはん】

材料

- 米 2合
- さといも 3～4個
- 日本酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 水 適量

作り方

- ① 米は研いで水気を切る。
- ② さといもは皮をむき、一口大に切る。（大きさは好みで変えても可）
- ③ 日本酒と醤油を含めて、いつもの分量の水と①を炊飯釜に入れる。
- ④ さといもを③の上に平らにのせ、炊飯する。炊き上がったたまぜる。



【さつまいも入り豚汁】

材料

- 豚こま肉 100g
- にんじん 70g
- だいこん 140g
- ごぼう 30g
- さつまいも 1/2本
- ねぎ 40g
- 豆腐 140g
- サラダ油 小さじ1
- だし汁 500cc
- みそ 大さじ2

作り方

- ① にんじん・だいこんはいちょう切りにし、ごぼうはさがきにし、あく抜きをする。
- ② さつまいもは皮が残るよう、筋に剥き、1cm厚さのいちょう切りにし、水につける。
- ③ ねぎは小口切りにし、豆腐はさいのめ切りにする。
- ④ なべにサラダ油を入れ、火にかけ、にんじん、ごぼう、豚肉、だいこんの順に炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加え、さつまいもを加えて煮る。さらに、豆腐、ねぎを加え、みそで味を調える。