

今月の食育目標

じょうぶな体をつくる たんぱく質について知ろう！



座間市の郷土料理給食にぎまりマークが付いています。探してみてください！



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Other, Energy, and Protein. It lists daily school lunches from February 2nd to 27th, including items like Curry Rice, Pasta, and various soups, along with their nutritional values.

表示している栄養価は4年生のもので、仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 大根と厚揚げの炊いたん「京都府」

【京都府の地図】

2月の日本の郷土料理は、京都府「大根と厚揚げの炊いたん」です。「炊いたん」とは、京都を含めた関西で使われる料理名のことを言います。「炊いたもの」という調理法を説明する言葉が料理名化したものです。ひたひたのだし汁で具材をコトコトと加熱し、素材にだしや煮汁のうま味を含ませる調理法を言います。

また、味付けの調味料に使っている「薄口しょうゆ」は、江戸時代に京都の精進料理や懐石料理に使われてきた歴史があり色が薄く塩味がしっかりしているので料理の仕上がりをさっぱりとさせてくれます。本場の炊いたんは、厚揚げと大根だけのシンプルな料理ですが、給食ではにんじんなどを入れて彩りよく仕上げました。京都の味をおいしくいただきます。

