

今月の食育目標

し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ざまりんマークが付いています。採ってみてね！



Main menu table with columns for date, main dish, side dish, and detailed ingredients/nutrition. Includes special days like '4日「ソパス」' and '★6-3と給食室の「コロボ給食」'.

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！」

★★ 2月 京都府 「大根と厚揚げの炊いたん」 ★★

今月は「大根と厚揚げの炊いたん」についてです。京都府の郷土料理でひたひたのだし汁や煮汁で具材をコトコトと煮て旨味を含ませる料理方法を「煮込ませる＝炊いたん」と言い表すことができますが、関西の方言で言い換えると「炊いたん」になります。もともと「炊いたん」は大根と厚揚げだけなどシンプルな料理です。味付けには薄口しょうゆを使用します。薄口しょうゆは色が薄く塩味がしっかりしているので、素材の色をきれいに残しつつ、甘みも感じられるさっぱりとした仕上がりになります。京都の家庭で日常的に作られるおかず（惣菜）のことを「お惣菜」と言いますが、そのお惣菜の代表的な1つです。優しい京都の家庭料理を味わって食べてください。



きょうとぶ

