



ひごとにあきふか はださむ かん じも で がつ にち きんろうかんしゃ ひ
白ごとに秋も深まり、肌寒さを感じる日も出てきましたね。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、
きんろう せいさん いわ こくみん かんしゃ ひ きゅうしょく かんしゃ きも た
「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。給食も、感謝の気持ちで食べたいですね。



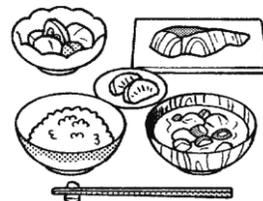
☆ **給食はたくさんの人が関わってできています。**

きゅうしょく
給食ができるまでには、こめ やさい そだ のうか かた そだ
畜産の方、魚をとる漁師の方、さらにはそれを運んでくれる運送の方、そして実際に
ちくさん かた さかな りょうし かた はこ うんそう かた じっさい
調理をしてくださる調理員など、本当にたくさんの人が関わっています。家庭で食べる
ちょうり ちょうりいん ほんとう ひと かか かてい た
食事や、お店の料理も同じです。食事をおいしく楽しく食べることは大切ですが、そ
しょくじ みせ りょうり おな しょくじ たの た たいせつ
れに関わる多くの人たちに感謝の気持ちで食べることも、ぜひ心がけてください。



☆ **11月24日は「和食の日」です。**

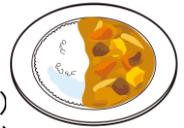
へいせい ねん わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか
平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、
むけいぶんか いさん とうろく むけいぶんか
ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化
いさん げいのう でんとうこうげいぎじゆつ かたち ぶんか
遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形の文化
わしょく ぶんか みと
のことです。和食が素晴らしい文化であることが認めら
とうろく わしょく みなお
れたことで登録されました。和食のすばらしさを見直し、
う
これからも受けついでいきたいですね。



☆ **一給食風カレーライスレシピ**

○材料(約10皿分)

・ぶた肉	250g	・固形コンソメ	2個
・玉ねぎ	500g(中2個半)	・食塩	6g(小さじ1)
・じゃがいも	450g(中3個)	・ケチャップ	45g(大さじ3)
・にんじん	120g(中1本)	・ウスターソース	35g(大さじ3)
・小麦粉	150g(1と1/3カップ)	・みそ	18g(大さじ1)
・油A	16g(大さじ1と1/3)	・りんご	70g(中1/4個)
・油B	16g(大さじ1と1/3)	・カレー粉	8g(大さじ1と1/3)
・水	1.2リットル	・バター	16g(大さじ1と1/3)
・おろししょうが	3g(小さじ1/2)	・粉チーズ	20g(大さじ3強)
・おろしにんにく	3g(小さじ1/2)	・生クリーム	20g(大さじ1と1/4)
		・ごはん	適量



○作り方

- 小麦粉を焼いて「炒り粉」をつくります。オーブンを190℃に温めます。鉄板にクッキングシートを広げ、小麦粉を平らに薄く広げます。オーブンの予熱が終わったら、小麦粉を入れて20分焼きます。20分後、取り出したらスプーン等で全体を混ぜ、再び平らに薄く広げます。(このとき、小麦粉が小さいかたまりになっているところがありますが、問題ありません。)再び、190℃で20分焼きます。取り出したら、目の細かいザルで漉します。(小麦粉も非常に熱くなっているので、ご注意ください。)
- ぶた肉は小間切れを用意します。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんは厚めのいちよう切りにします。りんごはすりおろします。
- ナベに油Aを入れ、玉ねぎを炒めます。しんなりして、少し色づいたら一度取り出します。(色づき具合は、お好みで調整してください。)
- ナベに油Bとおろしにんにく、おろししょうがを入れ、火にかけます。
- ぶた肉を入れて炒めます。肉が白くなってきたらにんじんとじゃがいもを入れて炒めます。全体に油がなじんだら水を入れて煮ます。
- 沸騰して灰汁が出たら取り除き、コンソメ、塩、ケチャップ、ソース、みそ、おろしたりんご、カレー粉を入れて中火で煮ます。(カレー粉の量はお好みで調整してください。)
- 材料に火が通ったら弱火にして、「炒り粉」を3回くらいに分けて振り入れます。
※全量を使わないかもしれません。様子を見ながら入れてください。
- 仕上げにバター、粉チーズ、生クリームを入れて火を止めます。

給食は大量調理のため、分量の割合などが少し違います。今回ご紹介するレシピは、家庭向けにアレンジした物です。また、大量調理だからこそ出る「おいしさ」が給食にはあります。このレシピでの仕上げは給食とは少し違うかもしれませんが、ご了承ください。



