



作ってみませんか？ 給食レシピ

おためください♪



※材料はすべて4人分です(小学校3、4年生の分量です)。

主菜 豚肉のおろぼんちー

※豚肉の大根おろし・ボン酢・チーズが料理名の由来です

《材料》	《下処理》	《作り方》
豚肩ロース薄切り肉 200g	★下味をつける おろす	①豚肉は生姜と酒で下味をつける。 ②油を熱して豚肉を炒め、おろした大根とボン酢しょうゆを加えて混ぜる。 ③チーズを散らしてふたをし、チーズが溶けたら出来上がり。
酒 小さじ1		
根生姜 1かけ分	おろす	※大根の量は多くてもおいしくいただけます。さっぱり味なのに、ボリュームがあり、給食で人気のメニューです。
炒め油 小さじ1強		
大根 1/4本		
ボン酢しょうゆ 大さじ1強		
ピザ用チーズ 小さじ2		

主菜 鶏肉のコーンフ레이크焼き

《材料》	《下処理》	《作り方》
とりもも切り身 4個	下味をつける	①下味をつけた鶏肉を、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。 ②①に、★をかける。 ③オーブン(オーブントースター)で焼く。
塩 少々		
こしょう 少々		
白ワイン 大さじ1		
マヨネーズ 大さじ2強		
パン粉 大さじ3弱	細かく砕く	★混ぜておく
コーンフ레이크 20g		
粉チーズ 小さじ2		



給食では、ご家庭にある材料で作ることができるレシピばかり。ぜひ、お子さんと一緒に作って、給食の味を再現してみてくださいね♪

主菜 豚肉のかりん揚げ

※豚肉とごぼうをカリントウのように揚げて味付けした料理です。

《材料》	《下処理》	《作り方》
豚肩ロース肉 200g	拍子木切り おろす	①豚肉は生姜と酒で下味をつける。 ②ごぼうは、皮をむき切った後、水につける。 ③たれの材料を火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。 ④ごぼうに米粉をまぶし、油で揚げる。 ⑤①の豚肉にも米粉をまぶし、油で揚げる。 ⑥揚げたごぼうと豚肉をたれとからめ、白いりごまをふる。
しょうが 小さじ1		
酒 小さじ1	下味をつける	※かみかみメニューにも登場する献立です。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもなります。
しょうゆ 小さじ1と1/2		
ごぼう 1/4本	3cm長さの4つ割り	
米粉 40g		
揚げ油 適量	タレ	
砂糖 大さじ1と1/3		
しょうゆ 小さじ1と1/2		
酒 小さじ2/3		
水 小さじ1		
白いりごま 2g		

令和3年度 地産地消夢大賞 優秀賞を受賞!

野木町の地産地消に対する積極的な取り組みが、とちぎ地産地消県民運動実行委員会の地産地消夢大賞の優秀賞を受賞いたしました。

● 地産地消のいいところ ●

1 新鮮

私たちのもとに農産物が届くまでの時間が短いので、新鮮さが違います。

2 安心

作る人の顔が見えるので、信頼と安心が生まれます。

3 食育

食や農に関する理解を深め、地域の伝統的な食文化の伝承につながります。

4 環境

生産地と消費地が近いので、輸送距離が短く、環境負荷軽減が期待できます。

5 元気

生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域が元気になります。

優秀賞

野木町

「食」の大切さを理解し、「食」に対する感謝の気持ちを深め、健康な心と豊かな人間性を育む(野木町地産地消・食育推進協議会)

- 協議会は農業関係者、商工会、消費者などで構成されており、町ぐるみで活動に取り組んでいます。
- 町内の直売所やスーパー、コンビニ等に設置した地産地消コーナーで地場農産物の利用促進を図っています。
- 離乳食教室からふれあいサロンの栄養教室まで、全世代にわたる料理教室において、町産食材を活用したメニューを提案しています。
- 保育園や小学校の栽培体験や調理体験を実施しています。また、給食では地元農産物を積極的に使用し、郷土食や伝統料理の提供も行っています。

