

レシピ紹介



冬野菜のポトフ

- ①たまねぎはくし切り、人参はいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは大きめのざく切りにする。ウィンナーは、輪切りにする。
- ②ブロッコリーは、小房にわけて一口大に切る。軸は皮をむいて食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは、別でゆでておく。
- ③ブロッコリー以外の食材を油で炒めて、水と調味料を加えて煮込む。
- ④食材に火が通ったら、ブロッコリーを入れて仕上げる。

材料(4人前)

玉ねぎ 120g 人参 40g キャベツ 100g ブロッコリー 40g じゃがいも 160g
ウィンナー 60g コンソメ 10g こしょう 少々 水 600cc 油 適量

冬野菜のチャンプルー

- ①大根を大きめの短冊切り、人参を短冊切り、ねぎを小口に切る。豚肉を 2cm 幅に切る。
- ②厚揚げは、油抜きして、食べやすい大きさに切っておく。大根は下ゆでしておく。
- ③卵をほぐして、油をひいたフライパンでいり玉子を作り取り出しておく。
- ④油をひいたフライパンに豚肉、人参を炒め、大根、厚揚げ、ねぎを加える。
- ⑤こいくちしょう油、酒、中華スープ、塩、水を加え、炒める。
- ⑥いり卵を加え、水で溶いたかたくり粉でとじる。
- ⑦ごま油とかつお節を加える。



材料(4人前)

大根 160g 豚肉 80g 人参 40g ねぎ 20g 厚揚げ 40g 卵 60g こいくちしょう油 4g 酒 4g 中華スープ(顆粒) 2g 塩 0.4g 油 適量 水 20cc かたくり粉 0.8g
ごま油 1.2g かつお節 0.8g

栄養士コメント

冬にうれしい体が温まる煮物と彩りがきれいな炒め物に紀の川市産の野菜をたっぷり取り入れてくれました。



おうちの人と
作ってみてね!



保護者の方へ

『地場産農産物を使った給食レシピを考えよう』という学習テーマで、令和4年度から粉河学校給食センター・紀の川市食育推進会議(紀の川市農業振興課・那賀振興局)が連携し、食育活動を実施しています。今回、粉河小学校6年生は『食事のバランス』や『紀の川市の地場産農産物』について学んだ後、地場産物を使った給食レシピを考案し、うち2つのレシピが実際の献立に採用され、給食で提供されました。地場産物を学ぶ際には、紀の川市環境保全型農業グループにご協力いただき、地元農家さんのお話をうかがいました。ご家庭でも、今回の取り組みについて話題にいただき、給食に地元産の食材が使われていることにより関心を持って、考えるきっかけになればと思います。

粉河小学校

地場産農産物を使った

給食レシピを考えよう

をまとめました



令和7年10月から令和8年1月の間で、紀の川市で作られている農産物を学んで、自分たちで地場産農産物を使った給食を考えて、地元の農家さんと一緒に給食を食べました。

粉河学校給食センター・紀の川市食育推進会議

Check

家庭科の授業で、
「バランスのいい食事」
を学びました。



Check

紀の川市の農家さんや県・市役所の人
から地場産の農産物について学びました。



井上さんには、
玉ねぎの作り方を
教えてもらいました。

小倉さんには、虫
クイズと農業をする
理由を教えてください
ました。

Check

自分たちで地場産の
農産物を使った給食を
考えました。

料理名：冬野菜のチャンプルー

材料		作り方	
		① 大根を大きめの短冊切り、人参を短冊切り、 ねぎを小口に切る。豚肉を2cm幅に切る。	
大根	160	② 厚揚げは、油抜きして、食べやすい大きさに 切っておく。	
豚肉	80	③ 卵をほぐして、油をひいたフライパンでいり玉子 を作り取り出しておく。	
人参	40	④ 大根は下ゆでしておく。	
ねぎ	20	⑤ 油をひいたフライパンに豚肉、人参を 炒め、大根、厚揚げ、ねぎを加える。	
厚揚げ	40	...	
卵	60	...	
...	...	...	
...	...	...	



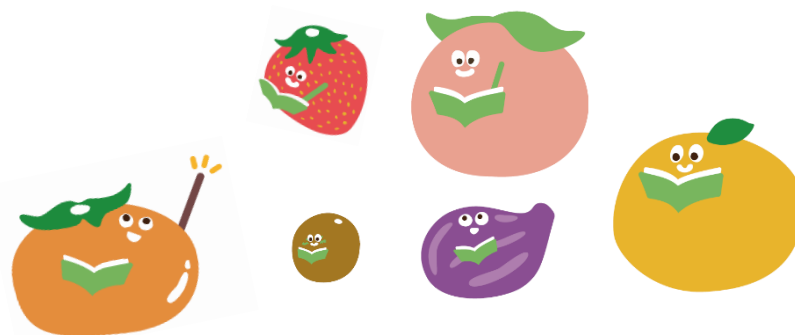
冬野菜のチャンプルー

(地場産：大根、人参、ねぎ)



お話しを聞かせていただいた農家さんと一緒に食べました！

6年生が考えました。



冬野菜のポトフ

(地場産：キャベツ、人参、ブロッコリー)



みんなの感想

給食で食べている野菜が
朝出荷されていることに
驚きました

ちょっと虫が好きになり
ました

玉ねぎの種がゴマくらい
小さいと知ってビックリ

農業に興味を持つことが
できました

日本産をできるだけ選ばう
と思った

虫について様々な知識を
持つことができました

これからは、生産者の方に
感謝して食べようと思いま
した



小倉さん

一緒に給食を食べる日、残念
ながら、小倉さんはお休みで
した。



地場産の冬野菜の
ポトフが甘くて
おいしかったです。

井上さん