

レシピ紹介



冬野菜のカレーうどん

- ①豚肉は3cm長さに、大根と人参はいちょう切りに、じゃがいもは1cmの角切りに、長ねぎは1cm長さにする。
- ②だしをとる。
- ③豚肉を油で炒め、人参を加え炒める。
- ④だし汁を加え、大根、じゃがいもの順に入れる。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、長ねぎを入れる。
- ⑥調味料を入れ、味を調えたら、ゆであうどんを加える。

材料(4人前)

ゆであうどん 200g 豚肉 40g 大根 70g じゃがいも(メークイン) 60g 人参 30g
長ねぎ 50g 油 1g しょうゆ 小さじ1/2 料理酒 小さじ1 みりん 小さじ1
だしパック 8g カレールウ 70g 水 640cc

アクアパッツァ

- ①ホキに、小麦粉と片栗粉をあわせたものをまぶし、油で揚げる。
- ②白菜は1cm幅、玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切りにする。
にんにくはみじん切り、人参は千切りにする。
- ③ほうれん草をゆで、2cm長さに切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくで香りをだす。
- ⑤玉ねぎ、人参、白菜の順に加え、火が通ったら、水を入れ、ほうれん草とトマトを加える。
- ⑥調味料を入れてたれを作り、揚げたホキにかける。



*給食用に作り方を
アレンジしています

材料(4人前)

ホキ 4切れ 小麦粉 7g 片栗粉 7g 揚げ油 適量 白菜 40g 玉ねぎ 25g
トマト 12g 人参 6g ほうれん草 6g にんにく 0.1g オリーブオイル 小さじ 1/2
コンソメ 4g 塩 少々 こしょう 少々 水 20cc

栄養士コメント

紀の川市産の野菜をたっぷり使った
メニューを考えてくれました。



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年度から河南学校給食センター・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、中貴志小学校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。

中貴志小学校

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11月から令和8年2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。

河南学校給食センター・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。



西川さんには、
レモン作りにつけ
る思いを伝えても
もらいました。

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。

〇冬野菜のカレーうどん【4人分】

材料		分量(g)	作り方
ゆでうどん		200	①豚肉は3cm長さ、大根と人参はいちよう切りに、じゃがいもは1cmの角切りに、長ねぎは1cm長さにする。 ②だしをとる。 ③豚肉を油で炒め、人参を加え炒める。 ④だし汁を加え、大根、じゃがいもの順に入れる。 ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、長ねぎを入れる。
豚肉		40	
油		1	
大根		70	
じゃがいも		60	
人参		30	
...		...	
...		...	



アクアパッツア

(地場産：白菜、人参、ほうれん草)



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。



冬野菜のカレーうどん

(地場産：長ネギ、人参、大根)



みんなの感想

季節によって野菜が変わることがわかった

玉ねぎは9ヵ月もかけて作っていると聞いて大変だと思いました

感謝して給食を食べようと思った

これからは地域の物を多く食べようと思った

無肥料でも植物ホルモンで成長するのがすごいなと思いました

雑草は全ていらないし邪魔なものだと思っていたが、有益な使い方ができると知った

地元の新鮮な食べ物を食べて元気に育ってほしいと思ってもらっていることがわかった

野菜たっぷりのたれがおいしかったです。

西川さん



たくさん給食を食べてくれてうれしかったです。

井上さん