

# 給食だより（No.7）

令和7年3月14日  
管理栄養士：石田 彩 夏

今年度は、日本の各地域の産物とそれを活かした料理を知り、郷土への親しみをもてるよう、郷土料理を給食に取り入れています。9月は九州地方（長崎県）のちゃんぽん、10月は中国地方（広島）の煮ごめ、11月は四国地方（香川県）のしっぽくうどん、1月は関東地方（神奈川県）のけんちん汁、2月は中部地方（愛知県）のみそカツを給食だよりで紹介し、給食で提供しました。

今回は、2月に給食で提供したみそカツのレシピを紹介します。

ぜひご家庭で作ってみられてください。



## おうちでつくろう！郷土料理レシピ



### みそカツ

#### 材料（大人2人+子ども2人分）

|      |      |      |     |
|------|------|------|-----|
| ・鶏肉  | 300g | ★赤みそ | 7g  |
| ・小麦粉 | 30g  | ★砂糖  | 7g  |
| ・酒   | 15g  | ★みりん | 5g  |
| ・水   | 15g  | ★酒   | 5g  |
| ・パン粉 | 適量   | ★水   | 15g |

#### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ★の調味料をあわせて火にかけ、沸騰させて火を止める。
- ③ 小麦粉に酒と水をいれて混ぜ、鶏肉につけて、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉に②の調味料をかけたら完成。



給食中は、日本の各地域の給食を身近に感じ、味わいながら楽しく給食時間を過ごしている様子が見られました。

来年度も、食育を取り入れた給食と、おいしい給食を作っていきます。お楽しみに★