

# 地場産給食だより



令和6年度  
第 1 号  
(5月号)

田尻学校給食センターの“地場産給食の日”は、5月13日（月）です

大崎市では、地場産の食材を子供たちにも味わってもらうため「地場産給食の日」を季節ごとに実施しています。

この日は、子供たちから給食の様子を聞き、話題にさせていただくと共に、ぜひご家庭でもおいしい大崎産食材を味わっていただければと思います。



## \*\*\*\*\*和食に大事な役割をはたす『だいず』\*\*\*\*\*

### ☆大豆栽培スケジュール☆

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	種まき		開花			収穫	

大崎市の田んぼで育てられている大豆。

夏には青々と葉が茂り、秋には大豆が実っている様子を見ることができます。では、大豆の栽培はいつ頃始まるのでしょうか？ スケジュール表で見てみると、ちょうど今の時期に種まきが始まるようです。

### ☆大豆はどれくらい必要な☆

豆腐の場合…作り方にもよりますが、  
300g豆腐1丁作るとき、  
77～90gくらい的大豆  
が必要になります。

※大豆は1カップで130gくらいです。



納豆の場合…1パック50gの  
納豆を作るときは、  
25gくらい的大豆  
が必要になります。

「大豆のまめ知識（農水省）」より

・・大豆を使った料理を紹介します・・

## 鉄 火 み そ

### 材 料（小学生1人分量で紹介）

- ・水煮大豆 17g
- ・ごぼう 7g
- ・れんこん 6g
- ・にんじん 6g
- ＊かつお節 1g
- ＊白いりごま 2g
- ＊白すりごま 0.2g
- ・みりん 2g
- ・料理酒 2g
- ・みそ 4.2g
- ・中ザラ糖 2.8g
- ・おろし生姜 0.4g
- ・一味唐辛子

### 作り方

- ① ごぼう、れんこん、にんじんは小さく乱切りにし、食べられるくらいに茹でおく。
- ② ＊の食材をそれぞれ炒しておく。
- ③ みりんでみそと生姜を溶いておく。
- ④ 少量の水（分量外）と料理酒に中ザラ糖を入れ、煮溶かす。
- ⑤ ④に③を入れ、とろみが出るまで加熱する。
- ⑥ ⑤に①を入れて混ぜ、更に②を入れて混ぜる。（一味唐辛子はお好みで）



### ポイント

大豆のみの鉄火みそと違い、野菜が入るので彩がよいおかずになります。

かつお節やごまが香ばしい一品です。

「食の宝庫」である大崎市を支えているのは、農家や生産者のみなさんです。給食も、たくさんの方々のおかげで食べることができます。周りの方々への感謝の気持ちをもち、おいしくいただきましょう。

発行元

大崎市教育委員会  
教育総務課