



1月は「**全国学校給食週間**」があり、昔の給食を再現して提供し、給食の歴史を学びました。ご家庭でも、昔の給食をぜひ味わってみてください。

## すいとん

### もちもち食感

材料(4人分)

- ・小麦粉…150g
- ・水…150ml
- ・だいこん…60g
- ・にんじん…40g
- ・しいたけ…2枚
- ・豚肉…80g
- ・油揚げ…1枚
- ・長ねぎ…1/2本
- ・しょうゆ…大さじ2と1/2
- ・みりん…大さじ1
- ・だし汁…4カップ

作り方

- ①小麦粉を水でこねておく(スプーンですくって落とせる程度のかたさ)。
- ②野菜等は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
- ③鍋にだし汁入れ、具材を入れて火にかける。
- ④野菜が柔らかくなったら、長ねぎを加えて①をスプーンで落とし入れる。
- ⑤沸騰したらみりんを入れ、しょうゆで味を調える。



献立例：ごはん のり 牛乳

焼き魚 漬け物 **すいとん**

「すいとん」は日本が食料不足の時代に、米の代替品として食べていた料理です。小麦粉を水で溶いて作るだけと調理が簡単で、腹持ちが良いのが特徴です。具材は何でも構いません。お好みで小麦粉の量に片栗粉を半量混ぜると、つるつるした食感になります。米粉でも作れます。



この組み合わせが  
懐かしい？

献立例：パン 牛乳

オムレツ 春雨サラダ

**ワンタンスープ**

ひたちなか市の給食では、昔から【揚げパン+ワンタンスープ】の組み合わせが提供されています。保護者のみなさんは懐かしいと感じる方も多いと思います。中華の味付けと、仕上げのごま油の風味がおいしく子供たちも、ワンタンと一緒に野菜を食べると、食べやすいようです。具材は何でも構いません。ワンタンが汁を吸うので水の量は、具の量により増減してください。

## ワンタンスープ

材料(4人分)

- ・ワンタン…約12枚
- ・豚肉…約100g
- ・長ねぎ…約1/2本
- ・もやし…約1/2袋
- ・チンゲンサイ…約1/2株
- ・しいたけ…1個
- ・中華だし…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・こしょう…少々
- ・ごま油…小さじ1
- ・水…3カップ

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、チンゲンサイは3cm長さ、しいたけはスライスする。
- ②鍋に湯を沸かし、ワンタンを下ゆでし、水にとっておく。
- ③別の鍋に3カップの水を入れ湯を沸かし、豚肉を入れて煮る。
- ④にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ、チンゲンサイを加えて煮る。
- ⑤ワンタン、ごま油を加えて仕上げる。