

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～ NO. 277

令和 7 年 8 月 20 日
公益財団法人 兵庫県スポーツ協会
給食食育支援部(学校給食・食育支援センター)
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

[くりきんとん]

《 阪神北 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	さつまいも	25
△	むきぐり(ゆで)	10
△	上白糖	1
△ A	食塩	0.01
	水	7.5

(作り方)

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらす。
- ② Aを煮立て、さます。
- ③ ①をゆでさまし、②・むきぐりを入れ混ぜる。



【 料理について 】

秋に旬を迎えるさつまいもとむきぐりを使った、箸休めになる一品です。
伊丹市では、鳴門金時やシルクスイート、紅はるかなど様々な種類のさつまいもの栽培が盛んです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのいちやぼし
くりきんとん
さわにわん

[サバのゆずおろしだれ]

《 丹波 》

(1人分材料) 純使用量(g)

	さば(1切)	50
	だいこん	5
	ゆず	0.6
	本みりん	2
△ A	うすくちしょうゆ	1
△	こいくちしょうゆ	1
△	上白糖	0.4

(作り方)

- ① さばを焼く。
- ② だいこんをすりおろす。
ゆずの皮をすりおろし、汁をしぼる。
- ③ ②・Aを煮て、たれを作る。
- ④ ①に③をかける。



※ オーブン温度と目安時間
270℃ 9～10分

【 料理について 】

小学校3年生国語科で学習する「ゆうすげ村の小さな旅館」に出てくる『ダイコン』づくしの献立です。だいこんおろしにゆずを加えたたれで、さっぱりした口あたりの焼き魚になります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
サバのゆずおろしだれ
ダイコンサラダ
ウサギダイコンのだんご汁

△: 学校給食・食育支援センター取扱い物資

詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック