

1月分の給食【1/8(水)～1/31(金)】

# 1月14日(火)

## ちくぜんに 筑前煮

福岡県は、昔、筑前と呼ばれていました。  
筑前煮は、福岡県の郷土料理で、鶏肉や野菜



などを使った昔から伝わる  
煮物料理です。  
福岡県では『がめ煮』とも  
言います。

きょうのこんだて

ちくぜんに  
あつあげのみそだれかけ  
きゅうりのかつおめふうみ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・けずりぶし・ あつあげ・あかみそ・かつおぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	ごぼう・れんこん・にんじん・たけのこ
り	しいたけ・きゅうり・ばいにく・ さんどまめ

クイズ4 「あつあげ」は、何からつくられているでしょう？

①大豆

②牛乳

③魚

### 一口メモ

○今日の「筑前煮」  
は、サラダ油で  
鶏肉を炒め、さら  
ににんじん、つな

鶏肉

今日の「筑前煮」に使用する食材です。



けずりぶしで  
とった出汁

こんにゃく、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけの順にいため、出汁(干しいたけのもどし汁も使います)を加えて煮ます。煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味付けして煮含め、最後に三度豆を加えて煮ます。

一口大に手切りされた、たけのこ、ごぼう、れんこんです。(左から)  
たけのこはゆでる。ごぼう、れんこんは水にさらしてアク抜きします。



つなこんにゃくは、糸こんにゃくを束にして、ねじったような形です。アクを抜くため、ゆでてから煮ます

○「きゅうりのかつお梅風味」には、和歌山県特産の南高梅の梅干しを使っています。梅肉というのは、梅干しの皮と種を取り除いた果肉のことです。

### 産地調べ

ごぼう	茨城県	れんこん	徳島県	きゅうり	宮崎県
にんじん	愛知県	三度豆(冷)	タイ	梅肉	和歌山県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①