



みとよ キッチン

vol.8

今月は 南部学校給食センターの栄養教諭による
学校給食レシピ

子どもたちから「給食に出してほしい」と大人気！

肉もっそ



材料(2人分)

エネルギー(1人分):275kcal

■ご飯	260 g
■牛肉	30 g
■油	大さじ1
■ニンジン・ゴボウ・ つきこんにゃく	各20 g
■干しシイタケ	2枚
■押し豆腐	30 g
■むき枝豆	10 g
■濃口しょうゆ・ 薄口しょうゆ・酒	各小さじ1
■砂糖	小さじ2

作り方

- ① ニンジン「せん切り」、ゴボウは「さがき」、干しシイタケは、水で戻して「せん切り」にする。豆腐はつぶしておく。
- ② フライパンに油を中火で熱し、牛肉を炒めながら、酒を入れる。
- ③ 肉に火が通ったら、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、シイタケを入れて炒める。
- ④ 豆腐を入れて炒める。
- ⑤ 砂糖、しょうゆを入れて炊き、枝豆を入れる。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を混ぜ合わせる。

栄養教諭からのコメント

肉もっそは、豊中町に伝わる郷土料理です。荒神さんのお祭りの後に、頭家^{とうや}の人が、肉もっそを作ります。そして、みんなで食べながら祭りの反省をしたそうです。おにぎり^{もちそう}にして食べられていて、型抜きしたご飯を「物相」と呼んでいたことから「肉もっそ」という名前になったといういわれがあります。

給食では、牛肉、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、シイタケ、豆腐、枝豆を甘辛く炊いて、炊きたてのご飯に混ぜて完成です。

写真の献立は、肉もっそ、イワシの南蛮漬け、野菜の昆布和え、サツマイモのみそ汁です。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



つ いこの間、年が明けた3月になりましたね。「光陰矢の如し」ということわざがありますが、年齢を重ねるたびに、その実感が強くなってきています。

今月号では「めざせ交通事故ゼロのまち」で、交通ルールやマナーをご紹介します。交通事故の原因はさまざまありますが、急ぎや焦りで安全確認がおろそかになることが大きな要因だと思います。

時が経つのは早く感じるかもしれませんが、「急がば回れ」を意識して何事にも取り組みたいものです。

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、欲しい情報のみ受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和7年2月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,284 世帯(-1) 総人口 57,725 人(-127) 男 27,780 人(-77) 女 29,945 人(-50)
※香川県人口移動調査による