

じもとりょうりにん わしよくきゅうしよく こんだてとくべつごう 地元料理人による「和食給食」献立特別号

れいわ ねん がつ ち すすい
令和 7 年 1 1 月 1 2 日 (水)
み わ がっこうきゅうしよくきょうどうちょうりじょう しやうがっこう
三和学校給食共同調理場 (小学校)

おしながき
ごはん
牛乳
かつおのトマト香味だれ
いわききのこと
きりぼしだいこんの
油いため
いわきいっぱいぶた汁
ひとくちりんごゼリー



「いわききのこと
きりぼしだいこんの
油いため」
いわき市産の「なめこ・エリンギ・
しいたけ」を使った炒めものです。
なめこやエリンギの食感に、しいた
けのうま味が加わり、
かめばかむほど味わい
深い一品です。

豊かないわきの食材は
こちらからチェック♪



「かつおのトマト
香味だれ」
「常盤もの」のかつおに、いわき
市産のトマトと長ねぎをたっぷり
使った甘酸っぱいたれをかけまし
た。にんにくの風味がかつおによく
合い、ごはんがすすみ
ますよ。



「ひとくちりんごゼリー」
福島県産りんごを使ったひとく
ちゼリーです。

「いわきいっぱいぶた汁」
いわき昔野菜の一つ「太白」とい
う品種のさつまいもと、四倉町で
栽培が進んでいる「青パパイア」が
入ったぶた汁です。昔から大切に
受け継がれてきた「太白」と、新
しい「青パパイア」のコラボレーショ
ンを味わってください。

「太白」は、名前の通り
白い肉質が特徴です。

【いわき昔野菜図鑑其の参り】



青パパイアは味に
くせがなく、野菜として
食べられています。



わしよくりょうりてん ふく
和食料理店「福いる」
しおいだいき
塩井大輝さん

「和食給食」
わしよく にはほんじん すば
和食は日本人の素晴らしい文化のひとつです。
「和食」のよさを知ってもらうために、今日はプロの料理人が
考えた和食の献立が登場します。
いわき市の和食料理店「福いる」の塩井大輝さんが、みな
さんのために献立を考えてくださいました。
「いわきの食材の豊かさを知ってほしい」という塩井さん
の想いをのせて、地場産物をたっぷり使った和食給食を
市内の全小中学校で実施します。



わしよく とくちょう
和食の特徴
もっと詳しく知りたい人はこちらへ♪
【一般社団法人和食文化国民会議HP】



たよう しんせん しょくざい
多様で新鮮な食材と
その持ち味を活かす工夫



けんこうてき しょくせいかつ ささ
健康的な食生活を支える
栄養バランスが整っている



いいにほんしよく
11月24日は
「和食の日」

しぜん うつく きせつ
自然の美しさや季節の
うつろいを表現する



しょうがつ ねんちゅうぎょうじ
正月などの年中行事との
密接な関わりがある

