



作り方の
動画は
こちら



一ロメモ

こまつなとツナの相性がよく、こまつなが苦手な子どもでも食べやすい一品。和える調味料をマヨネーズに代えてもおいしい♡

エネルギー
33kcal

たんぱく質
1.7g

脂 質
2.2g

食塩相当量
0.3g

材料(4人分)

ツナ水煮(水気を切る)	30g
こまつな(ざく切り)	100g
キャベツ(ざく切り)	40g
にんじん(千切り)	20g
カットわかめ	1g
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
A うすくちしょうゆ	小さじ1
砂糖	少々
塩	少々

作り方

- ①お湯を沸かし、にんじん、こまつな、キャベツを加え、カットわかめを入れざつとゆで、流水にさらして水気をしぼる。
- ②ボウルにAとツナ水煮を入れて、混ぜあわせる。
- ③①・②をしっかりと混ぜあわせる。

Memo



作り方の
動画は
こちら



一口メモ

山口県を代表する郷土料理といえば、けんちょう!!
豆腐と大根以外の具材は、地域や家庭によって様々でバラエティー豊富!

エネルギー
170kcal

たんぱく質
11.3g

脂 質
8.0g

食塩相当量
0.9g

材料(4人分)

鶏もも肉(スライス)	80g
木綿豆腐(水気を切っておく)	1丁
だいこん(厚めのいちょう切り)	300g
にんじん(いちょう切り)	100g
干しいたけ(もどして千切り)	2枚
ごま油	小さじ1
A	砂糖 大さじ1
	こいくちしょうゆ 大さじ1 1/2
	酒 小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
干しいたけのもどし汁	100cc

作り方

- ① 鍋にごま油で鶏肉を炒め、だいこん、にんじん、干しいたけを入れさらに炒める。
- ② 野菜が煮えたら、水気を切った豆腐を手でほぐしながら加え炒める。
- ③ 干しいたけのもどし汁と和風顆粒だし、Aを加え弱火で煮込む。
- ④ 全体に味がしみ込んだら完成。

Memo

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。令和3年度防府市の食生活アンケート結果による郷土料理の認知度は、小学校5年生「55.6%」、中学校2年生「70.3%」という現状です。給食では食文化の継承のため、郷土料理を提供しています。

山口県各地域の郷土料理



山口県全域に伝わる郷土料理

けんちょう



油で炒めて、しょうゆで煮ます。

だいこん



とうふ



ちやなます



酢みそなどで和えた料理。

(かき) ちや



いりこ



いとこ煮



材料をおいおい足して煮ます。

白玉団子



あずき



※おい(甥)おい(甥)でいとこ関係となるためこの名がつけられたと言われています。



エネルギー
95kcal

たんぱく質
6.4g

脂 質
4.9g

食塩相当量
0.6g

一口メモ

いつものきんぴらにお肉やピーマンを加え、栄養アップ↑
唐辛子のピリッとした辛さで食がすすむすすむ!



材料(4人分)

豚肉(スライス)	80g
平天(細切り)	40g
大豆水煮	50g
つきこんにゃく	50g
ごぼう(ささがき)	50g
にんじん(千切り)	25g
ピーマン(千切り)	25g
白いりごま	10g
サラダ油	小さじ1
A {	砂糖
	こいくちしょうゆ
	酒
唐辛子(粉)	少々

作り方

- ① サラダ油で豚肉、こんにゃくを炒める。
- ② 火が通ったら平天、大豆水煮、ごぼう、にんじん、ピーマンを加えて炒め、混ぜ合わせたAで味付けする。
- ③ 仕上げに白いりごま、唐辛子を加える。

Memo



一ロメモ

「サラダでげんき」という国語の教科書に載っていた物語から誕生したサラダ。彩りのよい野菜やハム、塩昆布などたくさんで彩りも栄養も満点！

エネルギー
40kcal

たんぱく質
2.2g

脂 質
1.9g

食塩相当量
0.5g

材料(4人分)

ロースハム(短冊)	25g
キャベツ(ざく切り)	100g
冷凍コーン	30g
きゅうり(輪切り)	40g
トマト(角切り)	30g
塩昆布	適量
かつお節	適量
サラダ油	小さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
A 酢	小さじ1 1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツとコーンをさっとゆで、流水にさらして水気をしぼる。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ すべての材料を②で和える。

Memo



エネルギー
96kcal

たんぱく質
2.6g

脂 質
4.8g

食塩相当量
0.3g

一口メモ

セルビア共和国の料理。角切りにした野菜をマヨネーズやマスタードで和えるのがポイント!



材料(4人分)

ハム(角切り)	40g
じゃがいも(角切り)	200g
きゅうり(角切り)	20g
にんじん(角切り)	15g
A { マヨネーズ	大さじ2
マスタード	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ①じゃがいも、にんじんをゆでて冷ます。
- ②きゅうりは塩もみし、よくしぼる。
- ③①②にハム、Aを加え、混ぜ合わせる。

Memo

切干し大根の
焼きそば一ちゃん

かみかみメニュー

エネルギー
45kcalたんぱく質
2.6g脂 質
1.1g食塩相当量
0.4g

一口メモ

切干し大根の新しい食べ方！
ソース味にすることで、切干し大根の
においも気になりません！



材料(4人分)

豚肉(スライス)	25g
かまぼこ(スライス)	15g
切干し大根(5cm)	15g
キャベツ(ざく切り)	60g
もやし	40g
にんじん(千切り)	20g
ねぎ(小口切り)	10g
サラダ油	適量
お好みソース	大さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1

A

作り方

- ①切干し大根は水で戻し、よくしぼって水気を切っておく。
- ②サラダ油で豚肉を炒める。
- ③キャベツ、もやし、にんじんを加え、さっと炒める。
- ④①、かまぼこを加え、さらに炒める。
- ⑤Aを加え、味を調え、最後にねぎを加える。

Memo



エネルギー
17kcal

たんぱく質
0.9g

脂 質
0g

食塩相当量
0.3g

材料(4人分)

春菊(3cmカット)
白菜(ざく切り)
もやし
砂糖
こいくちしょうゆ

40g
120g
80g
小さじ1
大さじ1/2

作り方

- ① 春菊、白菜、もやしをゆで、流水にさらして水気をしぼる。
- ② 調味料と和える。

一口メモ

防府の春菊は、肉厚で柔らかく、若い葉はアクが少ないので、生でもおいしい♥
苦みが苦手な人は、さっと茹でるのがポイント!

Memo



エネルギー
26kcal

たんぱく質
1.6g

脂 質
0.7g

食塩相当量
0.5g

材料(4人分)

鮭ほぐし	20g
きゅうり(輪切り)	80g
だいこん(千切り)	120g
にんじん(千切り)	20g
A {	小さじ1
	小さじ1
	小さじ2
砂糖	少々
うすくちしょうゆ	
酢	
塩	

作り方

- きゅうり、だいこん、にんじんを塩もみし、よくしぼる。
- ①に鮭ほぐし、Aを加え、混ぜ合わせる。

一口メモ

子どもたちに人気の魚「鮭」!
鮭を入れることで苦手の野菜もペロリと食べちゃう♪

Memo
