

ハンガリーチキン



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 1.5 つ
副 菜 1.0 つ
主 菜 4.5 つ
牛乳・乳製品 0.5 つ
果 物 0.0 つ



母が祖母から教わったメニューを私達（病気でたんばく質の制限があります。）のために、低たんばく小麦粉を使ったレシピに作り変えてくれました。ちよつとしたお祝い事メニューです。



外館 風乃
(深川第七中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
741kcal	32.4g	35.1g	66.3g	3.2g

材料・分量 (4人分)

鶏もも肉	2枚(600g)
塩	少々
こしょう	少々
バター(有塩)	10g
白ワイン	大さじ2
ピーマン	2個(100g)
玉ねぎ	1個(200g)
バター(有塩)	20g
パプリカパウダー	小さじ1.5
低たんばく小麦粉又は薄力粉	大さじ2
固形コンソメ	2個
アーモンドミルク	350ml
牛乳	150ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ご飯	600g
バター(有塩)	10g
パセリ	8g

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩とこしょうで下味をつける。ピーマンは種を除き、スライスする。玉ねぎも皮をむき、スライスする。
- 鍋にバター(10g)をひき、鶏もも肉をソテーし、肉の表面が白っぽくなってきたら白ワインを振り入れ、蓋をして蒸し煮にする。(※その際は、焦がさないようにする！)
- 肉に火が通ったら、いったん皿に取り出し、同じ鍋にバター(20g)を入れて、ピーマンと玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③に低たんばく小麦粉を少しずつ加えて炒め、そこにパプリカパウダー、固形コンソメも入れる。
- アーモンドミルクと牛乳を混ぜ合わせて、④に少しずつ加えよくかき混ぜながら加熱する。とろみがつくまで、焦がさないようにかき混ぜながら煮込む。
- とろみがついたら、鶏もも肉を戻し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 別のフライパンを用意しご飯をバター(10g)で炒め、そこに刻んだパセリを加えて炒め、パセリご飯を作る。
- ⑦を皿に盛り付け、⑥をかけて出来上がり。

パン de のり巻き



主 食 1.0つ
副 菜 1.0つ
主 菜 2.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



お誕生日など、お祝いのパーティーで
食べる我が家の定番です。手軽に作れ
て華やか!

早坂 輝里
(砂町中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432kcal	14.0g	23.0g	41.0g	1.0g

材料・分量 (4人分)

A	人参	20g
	きゅうり	1/4本(25g)
	魚肉ソーセージ	1/2本(50g)
	卵	1個
	塩	1g
	こしょう	少々
B	マヨネーズ	大さじ1
	かぼちゃ	160g
	マヨネーズ	大さじ2
	スモークサーモン	2切(12g)
	アボカド	40g
	クリームチーズ	120g
	食パン(10枚切)	8枚
	焼きのり	4枚

作り方

<A野菜巻き>

- ① 人参は細切りにして、電子レンジで1～2分加熱する。
- ② きゅうりは細切りにする。
- ③ 魚肉ソーセージは、1/2本を4等分に細切りにする。
- ④ 卵は、茹でてつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうをふって、よく混ぜる。
- ⑤ かぼちゃは、薄切りにして皿に並べ、ラップをかけて柔らかくなるまで(600W 5分位)電子レンジにかける。皮をとって潰し、マヨネーズで和える。
- ⑥ まきすの上にラップを敷き、縦長に半分に切ったのり→⑤のかぼちゃマヨネーズをぬった食パン(ミミをカット)を置き、人参、きゅうり、魚肉ソーセージ、④の卵を芯にして、ラップが中に入らないように巻く。
- ⑦ ラップごと、4等分に切る。

<Bサーモン巻き>

- ① アボカドは、種をとって皮をむき、薄切にする。
- ② クリームチーズをぬった食パンにスモークサーモンとアボカドを芯にして、A野菜巻きと同様に巻く。

みたけ華ずし バラ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ



親戚の結婚式があった日や出産祝いの日などに食べます。千葉県郷土料理でもあるそうです。

島川 美咲
(第二南砂中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	10.3g	1.0g	76.9g	1.7g

材料・分量 (4人分)

ご飯……………	2合分	しば漬け……………	大さじ4
食紅……………	少量	野沢菜漬……………	2本
ツナ缶 (ノンオイル) ……	1缶(80g)	焼きのり……………	5枚
しいたけの甘煮 (薄切り) ……	中4枚		

作り方

- ①のりは全て横半分に切り、そのうちの1枚はさらに縦4等分に切る。
- ②ご飯は一部少量の水で溶いた食紅を加え、ピンク色に染めておく。
- ③中心のバラののり巻きをつくる。巻きすの上に縦長にのり1枚を置き、下端に指1本分の幅のピンク色のご飯を敷きつめる。
- ④ご飯の内側にほぐしたツナを敷きつめ、しいたけをご飯とツナの上に斜めに並べる。
- ⑤2cmくらいに丸めたピンク色のご飯を内側に3箇所におく。(中央と両側)
- ⑥指1本分の幅を開けて⑤と同様に2箇所におく。(中央と両側の間)
- ⑦⑤と⑥を繰り返して、のりの上側の指1本分あところまでご飯をおく。
- ⑧ご飯とご飯の間に刻んだしば漬けをまんべんなく散らす。
- ⑨巻きすを手前から巻いていく。最初の指1本分のところに手前の巻きすを入れ込み、しっかりと芯をつくってから最後まで巻くとよい。(バラののり巻きの出来上がり)
- ⑩別ののりを用意し、上下端とも指2本分をあけて白いご飯を敷きつめる。
- ⑪ご飯の上側は1.5cm、下側はご飯に合わせて、それぞれ小さく切ったのりを横長におく。
- ⑫のりの上を菜箸などで押さえ、上ののりは1本、下は2本溝をつくる。溝にのりの横の長さに合わせて切った野沢菜漬をのせる。(バラの葉の部分となる)
- ⑬⑨を中央のご飯の部分におく。利き手の逆手で巻きす全体を持ち、ご飯がのっていない部分にご飯を敷きつめて巻く。1人分の出来上がり。
- ⑭同様に3本つくる。好みの幅に切り、お皿に盛り付けて完成。



最優秀賞

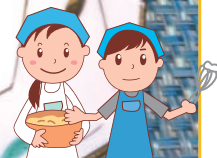
もちもち鶏蒸し団子



主 食 1.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 4.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



祖母から母に受け継いだ大人気メニュー。お正月におせちと一緒に並んでいることが多いです。お客様が来た時も作ります。



一色 大志
いづみ
(砂町小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	27.6g	15.0g	50.6g	1.7g

材料・分量 (6人分)

もち米	2合	
食紅	0.2g	
片栗粉	大さじ4	
A	鶏肉ももひき肉	400g
	鶏肉むねひき肉	200g
	むきえび	130g
	木綿豆腐	100g
	干しいたけ	15g
	長ねぎ(白い部分)	1本
B	塩	小さじ1弱
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	しょうが(すりおろし)	大さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ2
	干しいたけのもどし汁	大さじ1

作り方

- ① もち米は研いで、水に3時間以上つける。ザルにあげ、水気を切って半分に分けておく。食紅をぬるま湯(小さじ1)に溶かして半分に分けたもち米の片方にまんべんなくまぶす。しょうがはすりおろしておく。
- ② むきえびは背わたを取り除き、粗みじん切りにする。水で戻した干しいたけと長ねぎはみじん切りにする。干しいたけの戻し汁は残しておく。
- ③ 豆腐は、キッチンペーパーで包み、水気を切った後に手でちぎる。
- ④ 大きなボウルに A の材料をすべて入れる。さらに B の材料を加えて、粘りが出るまでよくこねる。
- ⑤ 直径3～4cmの団子状に丸める。
- ⑥ 片栗粉をまぶしたもち米を⑤の周りにしっかりとまぶす。
- ⑦ 蒸し器で10～15分(中火)蒸す。器に盛り付けて出来上がり。

おもいで夏の夏のおやき



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 2.0 つ
副 菜 1.5 つ
主 菜 2.0 つ
牛乳・乳製品 0.0 つ
果 物 0.0 つ



夏休みに母が住んでいた長野に遊びに行き、地元の夏野菜などたっぷり使ったおやきをおやつや昼に食べていた夏のおもいで味です。夏野菜は一度にたくさん採れるので、それを余すことなく使った地元の人の知恵です。

松崎 礼美
千恵子
(扇橋小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504kcal	12.0g	7.0g	91.0g	1.0g

材料・分量 (4人分)

薄力粉	200g	
強力粉	200g	
熱湯	300g	
じゃが芋	1個(100g)	
とうもろこし	10g	
バター(有塩)	10g	
塩	少々	
なす	1本(100g)	
ごま油	大さじ1/2	
A	砂糖	大さじ1/2
	味噌	大さじ1/2
	湯	小さじ
	しょうゆ	小さじ1/2
野沢菜漬	80g	
ごま油	小さじ1	
切り干し大根	20g	
人参	1/2本(100g)	
油揚げ	1/2枚(15g)	
B	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	だし汁	大さじ2
片栗粉(打粉)	20g	
(サラダ油)フライパン用	大さじ1	

作り方

- 薄力粉、強力粉を合わせて混ぜ、熱湯を加えてこねる。30分寝かせている間にあんを作る。
- ～じゃがバター～
じゃが芋は皮をむいて電子レンジで加熱し、電子レンジで加熱したとうもろこしと合わせてバターと塩を加える。
- ～なすみそ～
なすは半月切りにし、ごま油で炒め、Aの調味料と合わせてなす味噌を作る。
- ～野沢菜あん～
野沢菜を水で塩抜きし、刻んでからごま油で炒める。
- ～切り干し大根あん～
切り干し大根を水で戻し、刻む。人参も同様に刻む。油揚げは油抜きして、刻む。
- 鍋に⑤とBの調味料を入れて煮る。
- ①の生地を打ち粉をまぶしながら丸く伸ばし、それぞれのあんを入れて丸く包む。
- ホットプレートに並べ、おやきの1/3くらいかぶるように水を入れて10分～15分蒸し焼きにする。
*フライパンで焼くときはサラダ油を敷いて焼きます。
*薄力粉400gにして重曹を入れて軽い生地でもおいしいです。
*食べるときに一味唐辛子を振ってもおいしいです。

じゃがいも団子のあんかけ



主 食 0.0 つ
副 菜 1.0 つ
主 菜 0.5 つ
特 別 乳 類 0.0 つ
果 物 0.0 つ

(2000～2400kcalのコマ)



おぼんとお正月に15人くらいの親戚が熊本のおばあちゃんの家へ集まります。このメニューは、おばあちゃんの味で私も大好きな1品です。お刺身を食べた後に必ず出て来て、そぼろあんが残ったらごはんにかけてもいいです。



沖松 優圭
中神 禮子(祖母)
(数矢小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
192kcal	4.4g	8.6g	21.8g	1.6g

材料・分量 (4人分)

鶏ひき肉…………… 50g
 酒 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ2
 じゃが芋…………… 3個(300g)
 片栗粉…………… 大さじ2
 だし汁(かつお) …… 200ml
 酒 …………… 大さじ1.5
 薄口しょうゆ………… 大さじ1.5
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 片栗粉 …………… 小さじ2
 水 …………… 大さじ1.5
 オクラ…………… 1本
 揚げ油

作り方

- 鶏ひき肉をフライパンで乾煎りし、余分な脂を捨て、酒・砂糖・しょうゆで甘辛く炊き、鶏そぼろをつくる。
- オクラに塩少量(分量外)まぶし、色よく茹で、小口に切る。
- じゃが芋は皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。湯を捨て、水分をとばしながらつぶす。
- じゃが芋が冷めたら、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④を4等分にして丸め、鶏そぼろの1/4量を中央にのせ、お団子にし、きつね色になるまで揚げる。
- だし汁を沸かし、酒・薄口しょうゆ・砂糖を入れ、水溶き片栗粉を加え薄くとろみをつける。
- お皿に⑤をのせ、⑥をかけ、オクラをのせて出来上がり。

つゆにしめ（会津こづゆ）



主 食 0.0 つ
副 菜 1.5 つ
主 菜 1.0 つ
牛乳・乳製品 0.0 つ
果 物 0.0 つ
(2000～2400kcalのコマ)



「つゆにしめ」は、お盆やお正月、冠婚葬祭に食べるおもてなし料理です。母の実家の福島県会津荒海（あらかい）に昔から伝わる郷土料理です。盆暮れ正月に帰郷すると祖母が作ってくれ、家族、いとこ達と、美味しくいただきます。息子は、「つゆにしめ」が大好きで何杯も何杯もおかわりしています。祖母から孫…といつまでも伝えていきたい素朴な味です。



土屋 心人
朋子
(東川小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	7.7g	2.2g	22.6g	1.4g

材料・分量（4人分）

里芋…………… 中3個(150g)
人参…………… 1/2本(80g)
焼きちくわ…………… 3本(90g)
糸こんにゃく(あく抜き)
…………… 1/2袋(100g)
つと豆腐(又は木綿豆腐)
…………… 150g
干し貝柱…………… 15g
干しいたけ(どんこ) …… 2枚
早煮昆布…………… 1枚(30cm)
水…………… 800ml
しょうゆ…………… 小さじ1/2
かつおだし顆粒…………… 1袋(3g)
絹さや…………… 8枚

作り方

- 1 干し貝柱、干しいたけ、昆布は800mlの水に一晩つけ戻す。
- 2 人参は3mmのいちよう切り、昆布は1.5cm幅に切り5～6個の結びをつくって切り、5～6個のリボンを作る。
- 3 鍋の中に、①の戻し汁、②、干し貝柱を食べやすい大きさにほぐしたものをいれて、水から10分くらい煮る。
- 4 里芋は皮をむき5mmのいちよう切りにし、水洗いしてぬめりを除く。
干しいたけは、3mmの薄切りにする。
糸こんにゃくと焼きちくわは、3mm幅に切る。
全ての材料を③に入れて、柔らかくなるまで煮る。
- 5 つと豆腐(又は木綿豆腐)は、電子レンジで3分加熱しキッチンペーパーで包んで重石をし、しっかり水切りししておく。
水切りした豆腐は、3mm幅の薄切りにして④に加える。
- 6 小鍋を用意し、絹さやを茹でしておく。
- 7 ⑤の具材を柔らかくなるまで煮たら、しょうゆとかつおだし顆粒で味を調べ、更に10分くらい煮る。
- 8 ⑦を器に盛り、上から絹さやを散らす。

カラフルロールいなり



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 2.0つ
特 別 乳 類 0.0つ
果 物 0.0つ



明るい行事などのときにおいなりを明るくしてみたいなと思って作ってみたのがきっかけです。

原 田 真 緒
有 香
(東雲小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390kcal	15.5g	15.6g	43.3g	1.7g

材料・分量 (4人分)

いなりの皮(市販の味付) … 10枚
ご飯(すし飯用で炊く) … 300g
すし酢…………… 大さじ1.5
いりごま(白) …… 小さじ2
卵 ……………… 2個
A 砂糖 …………… 大さじ1
油 ……………… 小さじ1
焼きのり(3枚切り) …… 5枚
人参…………… 30g
きゅうり…………… 60g
かにかまぼこ…………… 3本
さくらでんぶ…………… 8g

作り方

- ① ご飯にすし酢といりごまを混ぜ、冷ます。
- ② 人参は短冊切りにし、1cm 角のスティック状にした後茹でる。きゅうりも 1cm 角のスティック状にする。かにかまぼこは、2 本に割く。
(スティックの長さはのりの横幅と揃えておく。)
- ③ A で卵焼きをつくり、1cm 幅に切っておく。
- ④ 袋状になったいなりの皮の両端を切って広げ、1 枚の長方形にする。
- ⑤ ラップの上に④のいなりの皮を縦長に 2 枚のせ、端が 3cm 程重なるように並べる。
- ⑥ ⑤に①を手前が 3cm、奥は 5cm くらい空くように薄く広げる。
でんぶを散らして、その上のにりを 1 枚のせる。
- ⑦ ⑥の上に②と③のをせ、芯にして巻く。
- ⑧ ラップを巻いたまま半分に切って完成。

お月見だんご汁



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 0.5 つ
副 菜 1.0 つ
主 菜 0.0 つ
牛乳・乳製品 0.0 つ
果 物 0.0 つ



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	5.6g	2.2g	35.0g	1.6g

材料・分量 (4人分)

だんご粉	110g
水	80ml
だし汁(かつお)	800ml
味噌	大さじ2.5
油揚げ	1枚
人参	50g
大根	80g
ごぼう	30g
かぼちゃ	120g
万能ねぎ	20g

9月に食べるお月見団子をリメイクしてだんご汁にしました。9月の夕食に何回か登場します。

中谷 知優
陽子
(数矢小学校)

作り方

- ① だんご粉に水を加え、よくこねる。
- ② 沸騰したお湯でしっかりと茹で、ざるにあげておく。
- ③ 油揚げは幅1cmの短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を用意し、さがきにした人参、大根、ごぼうと食べやすい大きさに切ったかぼちゃを入れ、やわらかくなるまで火を通す。
- ⑤ だんごと油揚げを加え、味噌を溶き入れる。
- ⑥ おわんに盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり。

にんじんケーキ



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
特 別 乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ



松田 朔
初枝
(川南小学校)

ピクニックなどに行く時に作って持っていけます。
小さい時から作ってもらったり、手伝ったりして
しました。

※写真は2人分です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206kcal	2.6g	10.3g	25.2g	0.1g

材料・分量(10人分)

卵	2個
てんさい糖	100g
なたね油	1/2カップ
人参	中1本
レーズン	40g
薄力粉	140g
A ベーキングパウダー	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/2

作り方

下準備:

- ・人参は皮をむいてすりおろす。
- ・パウンド型にクッキングシートを敷く。
- ・A を合わせてふるっておく。
- ・オーブンを 180 度に温めておく。

- ① ボウルに卵を割り、泡立て器で混ぜる。
- ② ①のボウルにてんさい糖⇒なたね油⇒すりおろした人参の順に加え、その都度泡立て器で混ぜる。
- ③ A を加えて、ゴムべらでざっくりと混ぜる。
- ④ レーズンを加えて、軽く混ぜる。
- ⑤ パウンド型に生地を入れて、オーブンで 40～50 分焼く。

奄美の鶏飯



主 食 1.5つ
副 菜 1.0つ
主 菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	19.7g	5.8g	66.0g	3.6g

奄美出身の親戚が遊びに来た時に一緒に作ってみんなで食べます。

寺前 愛咲
大
(第四砂町小学校)

材料・分量 (4人分)

鶏むね肉	200g
鶏がらだし顆粒	大さじ1/2
A 塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しいたけ	6枚
B 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
卵	3個
サラダ油	小さじ1/2
万能ねぎ	40g
奈良漬け	30g
紅しょうが	30g
みかんの皮	30g
ご飯	600g
刻みのり	適量

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、鶏むね肉を20～30分間茹でる。鍋から鶏むね肉を取り出し、皮をはがして手で細かくさく。この時の茹で汁は残しておく。
- 鍋に①の茹で汁と水をたして、1ℓにし調味料Aを入れてだし汁を作る。
- しいたけを薄切りにし、鍋に調味料B、150mlの水を入れてしいたけを煮る。
- 錦糸卵を作る。
ボウルに卵を割り、菜ばしで混ぜる。
熱したフライパンに油を入れて卵液を広げて、両面を焼く。
まな板にのせて、細切りにする。
- 万能ねぎは小口切り、奈良漬け、みかんの皮、紅しょうがはみじん切りにする。
- ごはんを器に盛り、鶏むね肉、しいたけ煮、錦糸卵、奈良漬け、万能ねぎ、みかんの皮、紅しょうがをのせる。
最後にだし汁をかけて、刻みのりを添える。

日本の主な行事と行事食(2019)

季節ごとの行事や、特別な行事の日に食べる料理を「**行事食**」といいます。
「**行事食**」は、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。

春

3月

3日 <桃の節句(ひなまつり)>

ちらし寿司、蛤のお吸い物
白酒、菱餅、ひなあられ



中旬(21日) <春分>

ぼたもち

4月

8日 <花祭り>

甘茶

5月

5日 <端午の節句(こどもの日)>

柏餅、ちまき



夏

6月

中旬(22日) <夏至>

タコ(関西地方)

7月

7日 <七夕>

そうめん



15日 <お盆(旧暦)>

精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子

27日 <土用の丑の日>

うなぎ、土用餅、土用しじみ
土用卵、「う」のつく食べ物



8月

15日 <お盆>

精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子

秋

9月

9日 <重陽の節句>

菊飯、栗ごはん

中旬(13日) <十五夜>

月見団子、栗ごはん
豆、里芋



中旬(23日) <秋分>

おはぎ

10月

中旬(11日) <十三夜>

月見団子、栗ごはん、豆

11月

15日 <七五三>

千歳飴

冬

12月

中旬(22日) <冬至>

かぼちゃ、小豆粥

31日 <大晦日>

年越しそば



1月

1日 <元旦>

おせち料理、雑煮、お屠蘇

7日 <人日の節句>

七草粥



11日 <鏡開き>

おしるこ

15日 <小正月>

小豆粥

2月

3日 <節分>

福豆、恵方巻き(鰯)



日本各地のお雑煮MAP



お雑煮は、一年の無事を祈ってお正月に食べる伝統的な料理で、各地で食べる風習があります。だし汁や味噌の種類、餅の形、具など地域によって特色のあるお雑煮をご紹介します！

餅の形について

地域によって異なり、
岐阜県の関が原辺りを境界に、
「西は丸餅、東は角餅」に分かれます！



北海道

具材 いくら、
甘塩鮭等

味付 しょうゆ味の
すまし汁



福井

具材 かぶの葉等

味付 かつおだしと昆布だし
赤味噌or白味噌



島根

味付 しょうゆ味の
すまし汁

※出雲地方では、
ぜんざいの様な
「小豆雑煮」を
食べる。



岩手

具材 豆腐、
ごぼう等

味付 しょうゆ
※ゴマ・クルミだれで
食べる地域もある。



角餅

東京

具材 鶏肉、
小松菜、
かまぼこ等

味付 かつおだし、
しょうゆ



丸餅

香川

具材 大根、人参
里芋等

味付 白味噌（白味噌にあん
入餅を入れた「あんも
ち雑煮」を食べる。）



京都

具材 里芋、
大根等

味付 昆布だし、白味噌、
すまし汁等



福岡

具材 かまぼこ、
ブリ等

味付 あごだし、昆布だし、
鶏だし、しょうゆ



第三次

江東区

食育推進計画

～実践の環を広げよう～



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 令和元年12月発行

城東保健相談所	TEL.3637-6521
深川保健相談所	TEL.3641-1181
深川南部保健相談所	TEL.5632-2291
城東南部保健相談所	TEL.5606-5001