学校給食試食会 献立紹介



, 吹き寄せごはん



牛乳



このしろの

レモンみそかけ



えのきたけのすまし汁

今日の献立のねらい

地場産物(このしろ)を知る。

倉敷中央学校給食共同調理場

盛り付け表





ア吹き寄せごはん

材料(4人分)

ごはん 茶わん4杯 鶏むね肉 60g サラダ油 小さじ1 にんじん 1/3本 しめじ 60g 油揚げ 40 g むきえだまめ冷凍 60g 小さじ1 砂糖 小さじ1強 みりん 小さじ2 しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は1cm角、にんじんは小さめの いちょう切り、しめじは石づきを取り除き 小房に分ける、油揚げは短冊切りにする。
- ② サラダ油を加え、鶏むね肉を炒め、酒を加 える。
- ③ ②に、にんじんとしめじを加え、炒める。
- ④ Aを加えて味をととのえる。
- ⑤ 油揚げとむきえだまめを加えて仕上げる。
- ⑥ ごはんと⑤を混ぜる。

「吹き寄せ」とは、秋風で吹き寄せられた 落ち葉を表現した料理です。栗を加えると、 より彩りよく仕上げることができます。





食塩

🍲 このしろのレモンみそかけ

少々

材料(4人分)

このしろ 開き 4尾 少々 食塩 片栗粉 適量 油 適量 砂糖 小さじ2

小さじ1/2強 みりん 小さじ1 洒 小さじ2 中みそ 小さじ1強 レモン果汁 小さじ1 水

作り方

- ① このしろに食塩で下味をつける。
- ② 片栗粉を付け、油で揚げる。
- Aを合わせて加熱する。
- ④ ②に③のタレをかける。



えのきたけのすまし汁

材料(4人分)

にんじん 1/6本 たまねぎ 1/3個 えのきたけ 80g カットわかめ $1.4\,\mathrm{g}$ ねぎ 1本 食塩 少々

うすくちしょうゆ 小さじ2強 だし昆布 5g

削りぶし (だし) 20g 水 3カップ

作り方

- ① 昆布と削りぶしでだしをとる。
- ② にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小 口切りにする。えのきたけは石づきを取り除き 1/2の長さに切る。
- ③ だし汁を火にかけ、にんじん、たまねぎ、えのき たけを入れる。
- ④ 食塩とうすくちしょうゆを入れて味をととのえ、 カットわかめとねぎを入れる。



いただきます

この他にも、料理レシピサイト クックパッドに給食レシピを掲載していますのでぜひご覧ください☞

学校給食を生きた教材とするための6つの観点

1食事の重要性

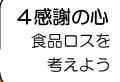
旬の食材の利用

2心身の健康

自分の適量を 塩分を控えめに 野菜をたっぷり

3食品を選択する能力

肉や魚をバランスよく



5社会性

マナーを守って

6食文化

和食を大切に

本日の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
基準値(小)	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	3	50
栄養価(小)	556	28.0	20.0	383	2.4	88

	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	$(\mu gRAE)$	(mg)	(mg)	(mg)	総量(g)	相当量(g)
基準値(小)	200	0.40	0.40	20	5.0 以上	2.0 未満
栄養価(小)	262	0.47	0.53	12	3.8	2.1

倉敷中央学校給食共同調理場ではホームページによる情報発信を行っています。 ぜひご覧ください。こちらの QR コードをご活用ください。 写



