

11月15日(火)

学校給食試食会 献立紹介

倉敷中央学校給食共同調理場

- ★ 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

盛り付け表



今日の献立のねらい
地場産物（このしろ）を知る。

★ 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	40g
むきえだまめ冷凍	60g
酒	小さじ1
A { 砂糖	小さじ1強
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
食塩	少々

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。



★ このしろのレモンみそかけ

材料（4人分）

このしろ 開き	4尾
食塩	少々
片栗粉	適量
油	適量
A { 砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2強
酒	小さじ1
中みそ	小さじ2
レモン果汁	小さじ1強
水	小さじ1

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。
- ③ 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	80 g
カットわかめ	1.4 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	5 g
削りぶし（だし）	20 g
水	3カップ

作り方

- ① 昆布と削りぶしでだしをとる。
- ② にんじんは干切り、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。



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

4 感謝の心

食品ロスを
考えよう

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩 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。

