



ようこそ 八雲学校給食センターへ

文化祭食育フェア

H28. 10. 23 (日)



♪♪本日の試食会献立 紹介♪♪

献立名	材料	1人分 (g)	作り方
大根ごはん	精白米	70	①油で、大根、にんじん、薄揚げ、じゃこを炒め調味料を加える。大根葉は塩ゆでして刻んでおく。 ②洗った米を炊飯する。 ③炊き上がったごはんに、①の炒めた具と大根葉を加えませる。 ※JAくにびき米を使用しています。
	大根	25	
	薄揚げ	5	
	にんじん	10	
	ちりめんじゃこ	5	
	大根葉	10	
	塩	0.5	
	しょうゆ	3	
	酒	1.5	
みりん	2		
木次牛乳		1本	
とり肉のゆずソース	鶏肉もも	50	①ゆずは果汁を絞り、皮はみじん切りにする。 ②Aの調味料をまぜ加熱し、ゆずを入れる。 ③鶏もも肉に酒と塩で下味をつけ、180度オーブンで20分焼く。(フライパンで焼いてもOK) ④焼いた鶏肉に②のゆずソースをかける。
	塩	0.2	
	酒	1	
	ゆず(果汁)	3	
	オレンジ果汁	2	
	しょうゆ	2	
	さとう	1.5	
	みりん	2.5	
牛乳豆腐の白和え	牛乳	40	①牛乳を70℃くらいに温め、そこへ酢を加える。しばらくして、浮き上がってきたチーズをガーゼかリードでこす。 ②茹でたほうれん草は3cm長さにする。にんじんのせん切りにし茹でておく。こんにゃくは、せん切にしBの調味料で下味をつけておく。 ③②の野菜と①のチーズを、練りごま、しょうゆ、さとうで和える。 ※学校給食では、衛生管理上、材料は切ってから茹で、真空冷却器という機械で冷ましてから和えます。
	食酢	2	
	ほうれん草	30	
	にんじん	5	
	秋吉手作りこんにゃく	10	
	しょうゆ	0.5	
	さとう	0.5	
	練りごま	1	
	さとう	2	
しょうゆ	1.5		
ふるさと汁	厚揚げ	5	八雲には学校給食用野菜生産グループがあり、心を込めて作られた新鮮で安全な野菜を使い学校給食を作っています。地域の野菜と地元で作られた味噌を使ったホット♥なみそ汁です。 ※しまねのだしっ粉：飛魚、いわし、あじ、シイタケのうま味を凝縮させて作った、給食用オリジナルのだしです。 (公益財団法人島根県学校給食会 開発商品より)
	にんじん	20	
	玉葱	10	
	さといも	30	
	大根	30	
	ごぼう	5	
	しめじ	10	
	小松菜	5	
	しまねのだしっ粉	2	
	平原みそ	8	
	水	100	
	みかん	1個	
くだもの			

～ぜひ、ご家庭でもおためし下さい～