



えびとあすっこのごはん



【献立メッセージ】

地場産物のあすっこをたっぷり使い、子どもが好む味つけにしています。

色々な葉物野菜を使用できますので、地域・旬の野菜を使用できる料理です。また、干しえび・干し貝柱を使用していますので良い出汁がでておいしいご飯になります。

【分量】

材 料	1 人分/g
精白米	70
水	
あすっこ★	15
干し貝柱	0.5
干しえび	4
食塩	0.25
清酒	1.2
ごま油	2

★県学校給食会取扱物資

【作り方】

- ① 貝柱を軽く洗い、塩を落としておく。
- ② 貝柱、酒を入れ、ご飯を炊く。
- ③ 干しえびは洗い、10分ほどぬるま湯に浸し、戻す。
- ④ あすっこは、2～3 cmに切る。
- ⑤ 釜を熱し、ごま油を入れて③のえびを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にあすっこを入れて炒める。
- ⑦ 塩を入れて味をととのえる。
- ⑧ ごはんに炒めたあすっこ、えびを入れて混ぜる。



【1人当たりの栄養量】

エネルギー	287kcal	レチノール当量	12 μg
たんぱく質	6.9g	ビタミン B1	0.05mg
脂質	2.8g	ビタミン B2	0.03mg
カルシウム	294mg	ビタミン C	5mg
マグネシウム	41mg	食物繊維	0.9g
鉄	1.3mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	1.3mg		





あらめと豆腐のまんまる揚げ



【献立メッセージ】

豆腐を主菜にする料理です。
手作りで作業工程が多いようですが、比較的簡単に作ることができます。地場産物のあらめをいれました。

【分量】

材 料	1 人分/g
木綿豆腐	40
鶏ひき肉(冷凍)★	20
にんじん	5
干しいたけ★	0.5
乾燥あらめ★	0.4
サラダ油	0.3
鶏卵	5
食塩	0.3
でんぷん	3
スキムミルク★	3
こしょう	0.03
揚げ油	3

あん材料 A	1 人分/g
砂糖	3
濃口醤油	3
酢	1.5
水	8
でんぷん	0.4

★県学校給食会取扱物資



【作り方】

- ① 木綿豆腐は、重しをして水を切る。
- ② あらめ、しいたけは水に戻し、粗みじん切りにする。
- ③ にんじんは粗みじんに切りにする。
- ④ 卵は割りほぐす。
- ⑤ 釜を熱し、油を入れてひき肉を入れて炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、にんじん、しいたけ、あらめを入れて炒める。
- ⑦ ⑤を冷まし、豆腐を崩しながら混ぜる。
- ⑧ ⑦に卵、でんぷん、スキムミルク、調味料を入れて混ぜる。
- ⑨ 1 人 2 個分の分量でまるめる。
- ⑩ 180℃の油で揚げる。
- ⑪ Aの調味料を鍋に入れて煮立て、でんぷんでとろみをつけてあんを作る。
- ⑫ ⑩にあんを絡める。



【1 人当たりの栄養量】

エネルギー	134kcal	鉄	0.7mg	ビタミン C	0mg
たんぱく質	8.9g	亜鉛	0.5mg	食物繊維	0.7g
脂質	6.7g	レチノール当量	41 μg	食塩相当量	0.7g
カルシウム	78mg	ビタミン B1	0.04mg		
マグネシウム	68mg	ビタミン B2	0.09mg		



アーモンド大根サラダ



【分量】

材 料	1 人分/g
大根	45
きゅうり	10
にんじん	5
ホールコーン(缶)	10
アーモンド(細切り)★	5
ふるさとドレッシング★	4

★県学校給食会取扱物資

【献立メッセージ】

アーモンド、ホールコーンを入れることによって子どもたちが好きな味になっています。

アーモンドを最後に入れるので、アレルギー除去食を作りやすいです。

アーモンドは焼いて使用すると香ばしくなり、野菜が苦手な子も食べやすいです。



【作り方】

- ① 大根、にんじん、きゅうりはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ② コーンは汁気を切る。
- ③ アーモンドはオーブンで焼く。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、ドレッシングであえる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.8g
カルシウム	28mg
マグネシウム	25mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.4mg

レチノール当量	31 μg
ビタミン B1	0.01mg
ビタミン B2	0.04mg
ビタミン C	4mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.3g





生てまり毬のおつゆ



【献立メッセージ】

手毬麭を入れることで、「ハレの日」感ができます。
子どもたちに日本の伝統的な食材の一つである
お麭を食べさせてあげたいですね。

だしは、島根の県産品で作られた『だしっこ』を使用して作ります。

★県学校給食会取扱物資



【作り方】

- ① 釜に水を入れ、だしっこを入れて置いておく。
- ② 豆腐はさいの目切り、長ねぎは1cmの小口切り、あらめは水で戻してせん切りにする。
- ③ ①を火にかけ、煮立ってから5分ぐらいは煮出す。
火を止めたらすぐにだしっこを取り出す。
- ④ ③に手毬麭を凍ったまま入れ、煮立ったらねぎを入れる。
- ⑤ 豆腐、あらめを入れる。
- ⑥ 塩としょうゆで味をととのえる。

POINT

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	50kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	1.1g
カルシウム	54mg
マグネシウム	27mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.6mg

レチノール当量	1 μ g
ビタミン B1	0.03mg
ビタミン B2	0.01mg
ビタミン C	0mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.9g

