

# かみかみ丼



かみごたえがあるだけでなく、鉄分補給もできる一品です。甘辛い味付けにし、ごま油の風味を加えることで、レバーが苦手な子どもにも食べやすく仕上げました。

「歯と口の健康週間」や「いい歯の日」などにおすすめです。



## ▶ 材料（1人分）

精白米	80 g
サラダ油	1 g
おろししょうが	0.4 g
おろしにんにく	0.4 g
☆ 豚レバーチップ	5 g
● 豚肉（モモ肉小切）	30 g
料理酒	1 g
ごぼう（さがき）	20 g
にんじん（千切り）	10 g
突きこんにゃく （食べやすい長さに切る）	20 g
太もやし	10 g
三温糖	3 g
濃口しょうゆ	4 g
コチュジャン	1 g
豆板醤	0.1 g
みりん	1.7 g
にら（2cm幅に切る）	5 g
ごま油	0.8 g
いりごま（白）	1.7 g

## ▶ 作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、香りが出るまで炒める
- ② レバーチップを加え、炒める。
- ③ 豚肉を加え、酒をふり、色が変わるまでよく炒める
- ④ ごぼう、にんじんの順に加え、炒める
- ⑤ 突きこんにゃく、もやしの順に加えて炒め、三温糖を加えて味をなじませる。
- ⑥ 濃口しょうゆ、コチュジャン、豆板醤、みりんを加えて調味する。
- ⑦ 最後に、にら、ごま油、いりごまを加えて、加熱する

☆ 全学栄製品・全学栄すいせん製品

● 県学校給食会取扱製品

## ▶ 献立栄養価（1人分）



エネルギー (kcal)	413	亜鉛 (mg)	2.3
たんぱく質 (g)	13.5	ビタミンA (μg)	739
脂質 (g)	8.3	ビタミンB1 (mg)	0.39
カルシウム (mg)	46	ビタミンB2 (mg)	0.32
マグネシウム (mg)	50	ビタミンC (mg)	4
鉄 (mg)	2.0	食物繊維 (g)	2.7
		食塩相当量 (g)	0.6

# 魚の和風トマトあんかけ



## ▶ 材料（1人分）

アジ切身	50 g
濃口しょうゆ(アジの下処理)	0.8 g
みりん(アジの下処理)	0.5 g
米粉	6 g
揚げ油(分量は適宜)	5 g
● しまねのだしっ粉	1 g
水	40 g
} だし	
玉ねぎ(みじん切り)	5 g
トマト(2cm角)	15 g
☆ 蒸し挽き割り大豆	5 g
● 天然色素もみじ麴スライス	15 g
濃口しょうゆ	2.3 g
みりん	3 g
片栗粉	2 g

## ▶ 作り方



- ① しまねのだしっ粉でだしをとっておく
- ② アジは、濃口しょうゆ、みりんの下味をつけ、米粉をまぶして油で揚げる。
- ③ だし汁に玉ねぎ、トマト、蒸し挽き割り大豆、もみじ麴を加え、濃口しょうゆ、みりん で調味して煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 揚げたアジの上に④をかける

☆ 全学栄製品・全学栄すいせん製品

● 県学校給食会取扱製品

## ▶ 献立栄養価（1人分）



エネルギー (kcal)	185
たんぱく質 (g)	14.1
脂 質 (g)	7.7
カルシウム (mg)	30
マグネシウム (mg)	29
鉄 (mg)	0.9

亜 鉛 (mg)	0.9
ビタミンA (μg)	11
ビタミンB1 (mg)	0.10
ビタミンB2 (mg)	0.10
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	0.7
食塩相当量 (g)	0.6

# ゆず香和え



ゆず風味のさっぱりとした味わいの和え物です。  
糸かまぼこを使用することで、うまみをプラスしています。



## ▶ 材料（1人分）

きゅうり(半月切り)	25 g
小松菜(1.5cm幅に切る)	15 g
● スーパースイートコーン	8 g
☆ スクール糸かまぼこ (ほぐし)	7 g
三温糖	0.6 g
穀物酢	1.5 g
● ゆず果汁	0.5 g
薄口しょうゆ	1.8 g

## ▶ 作り方

- ① きゅうり、小松菜、コーンはゆでて冷却する。
- ② 糸かまぼこは、袋ごとボイル解凍してほぐし、冷却する。
- ③ あわせ調味料をつくる
- ④ ①②と、あわせ調味料を和える

☆ 全学栄製品・全学栄すいせん製品

● 県学校給食会取扱製品

## ▶ 献立栄養価（1人分）



エネルギー (kcal)	21	亜鉛 (mg)	0.1
たんぱく質 (g)	1.6	ビタミンA (μg)	46
脂質 (g)	0.1	ビタミンB1 (mg)	0.03
カルシウム (mg)	33	ビタミンB2 (mg)	0.03
マグネシウム (mg)	10	ビタミンC (mg)	10
鉄 (mg)	0.5	食物繊維 (g)	1.1
		食塩相当量 (g)	0.4

# 豆ペーストのもずく汁



歯ごたえのある美ら海育ちもずくを使った一品です。

白花豆＆白いんげん豆ペーストを加えて、コクと風味のあるみそ汁に仕上げました。

## ▶ 材料（1人分）

● しまねのだしっ粉	だし	3 g
水		200 g
玉ねぎ(薄切り)		15 g
にんじん(いちょう切り)		5 g
えのきたけ(石づきを落とし、食べやすい長さに切る)		10 g
厚揚げ(油抜き後、食べやすい大きさに切る)		15 g
☆ 美ら海育ちもずく		15 g
☆ 白花豆＆白いんげん豆ペースト		10 g
みそ		8 g
葉ねぎ(小口切り)		5 g

## ▶ 作り方

- ① しまねのだしっ粉でだしをとる。
- ② ①に玉ねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ③ えのきたけ、厚揚げを加えて煮る。
- ④ もずく、豆ペーストを加える
- ⑤ みそで調味し、味を整える。
- ⑥ 葉ねぎを加える。

☆ 全学栄製品・全学栄すいせん製品

● 県学校給食会取扱製品

## ▶ 献立栄養価（1人分）



エネルギー (kcal)	68
たんぱく質 (g)	5.9
脂 質 (g)	2.8
カルシウム (mg)	108
マグネシウム (mg)	37
鉄 (mg)	1.6

亜 鉛 (mg)	0.8
ビタミンA (μg)	45
ビタミンB1 (mg)	0.06
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	3
食物繊維 (g)	2.7
食塩相当量 (g)	1.1