

主食

炒り大豆ごはん

学校給食甲子園
優秀賞受賞

【材料】

材 料	1 人 分
精白米(県産)	70g
玄米(江津市産)	5g
乾燥大豆(桜江町産)	10g
食塩	0.07g
酒	2g
白ごま(粒)	1g
水	112.5g



【作り方】

- ① 大豆とごまはフライパンで別々に炒る。
- ② 米と玄米をあわせて洗米し浸水させておく。
- ③ ②に①の炒った大豆、調味料を加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がりに、炒ったごまをふる。



【1人当たりの栄養量】

エネルギー	302kcal	亜鉛	1.5mg
たんぱく質	8.2g	レチノール当量	0 μg
脂質	3.3g	ビタミン B1	0.1mg
炭水化物	61.4mg	ビタミン B2	0.03mg
ナトリウム	48mg	ビタミン C	0mg
カルシウム	30mg	食物繊維	2.9g
マグネシウム	48mg	食塩相当量	0.2g
鉄	1.5mg		



主菜

豆腐ボール

【材料】

材 料	1 人分
木綿豆腐	45g
★鶏肉ミンチ(冷凍)	12g
にんじん	5g
玉葱	3g
にら	3g
たまご	5g
でんぷん	4.5g
食塩	0.3g
こしょう	0.03g
パン粉	1.8g
揚げ油	4g



★県学校給食会取扱物資

【作り方】

- ① 豆腐の水を切っておく。
- ② にんじん、玉葱、にらは、みじん切りにする。
- ③ ボールに水を切った豆腐、鶏ミンチ、野菜を加え入れ混ぜあわせ、溶きたまご、調味料を加えてまとめる。
- ④ 一口大にちぎりながら鍋に入れ、170℃で 4～5 分で揚げる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	117kcal	亜鉛	0.5mg
たんぱく質	6.7g	レチノール当量	46 μg
脂質	7.5g	ビタミン B1	0.04mg
炭水化物	6.6mg	ビタミン B2	0.03mg
ナトリウム	141mg	ビタミン C	0mg
カルシウム	47mg	食物繊維	0.7g
マグネシウム	33mg	食塩相当量	0.3g
鉄	0.8mg		



主菜

たらのごまマヨネーズ焼き

【材料】

材 料	1 人分
★まだら切身 50g(冷凍)	1 切
食塩	0.2g
酒	2g
玉葱	5g
★たまごを使っていない マヨネーズタイプ	5g
すりごま	1g
★粉チーズ(クラスメイト)	0.5g
パセリ	0.5g



★県学校給食会取扱物資

【作り方】

- ① まだら切身に塩、酒をふり下味をつける。
- ② 玉葱は薄くスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ③ ボールにマヨネーズ、すりごま、粉チーズと②の玉葱、パセリを加え混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、切身を並べ、③のソースをかけ、200℃で10～12 分焼く。



【1 人当たりの栄養量】

エネルギー	82kcal	亜鉛	0.4mg
たんぱく質	9.3g	レチノール当量	7 μg
脂質	4.1g	ビタミン B1	0.04mg
炭水化物	1.3mg	ビタミン B2	0.04mg
ナトリウム	160mg	ビタミン C	0mg
カルシウム	34mg	食物繊維	0.2g
マグネシウム	16mg	食塩相当量	0.6g
鉄	0.2mg		



副菜

えごまあえ

学校給食甲子園
優秀賞受賞

【材料】

材 料	1 人 分
こまつな	30g
にんじん	5g
きゃべつ	20g
えごま(県産)	3g
こいくちしょうゆ	2g



【作り方】

- ① こまつなは 3 cmの長さに切る。
にんじん、きゃべつは 3 cmの短冊切りにする。
- ② ①の野菜をゆで、冷却する。
- ③ えごまを炒り、する。
- ④ 冷却後の野菜をすったえごまとしょうゆであえる。



【1人当たりの栄養量】

エネルギー	29kcal	亜鉛	0.2mg
たんぱく質	1.4g	レチノール当量	91 μg
脂質	1.4g	ビタミン B1	0.04mg
炭水化物	3.3mg	ビタミン B2	0.04mg
ナトリウム	121mg	ビタミン C	10mg
カルシウム	73mg	食物繊維	1.7g
マグネシウム	16mg	食塩相当量	0.3g
鉄	1.4mg		



副菜

じゃがいものシャキシャキあえ

【材料】

材 料	1 人分
じゃがいも	18g
きゅうり	12g
にんじん	5g
切干しだいこん	2g
ほうれんそう	10g
こいくちしょうゆ	1g
油	2g
穀物酢	1.5g
食塩	0.2g
こしょう	0.02g



【作り方】

- ① 切干しだいこんは水で戻し、絞って長ければ、3 cmの長さに切り、ゆで、冷却する。
- ② じゃがいも、きゅうり、にんじんは3 cmの長さのせん切りにし、さっとゆで、冷却する。
ほうれんそうは3 cmの長さに切り、ゆで、冷却する。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 冷却したじゃがいも、野菜を絞り、③の調味料であえる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	42kcal	亜鉛	0.1mg
たんぱく質	0.9g	レチノール当量	60 μg
脂質	2.0g	ビタミン B1	0.02mg
炭水化物	5.8mg	ビタミン B2	0.02mg
ナトリウム	142mg	ビタミン C	6mg
カルシウム	20mg	食物繊維	2.5g
マグネシウム	17mg	食塩相当量	0.3g
鉄	0.4mg		



汁もの

桜江ごぼねっこ汁

学校給食甲子園
優秀賞受賞

【材料】

材 料	1 人 分
ごぼう(桜江町産)	15g
にんじん	8g
だいこん	15g
さつまいも	15g
葉ねぎ	6g
★やさかみそ	6g
★しまねのだしっ粉	2.4g
酒	1g
水	130g



★県学校給食会取扱物資

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、しまねのだしっ粉をつける。
- ② ごぼうは乱切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、さつまいもは半月切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の鍋を火にかけだしをとり、だしっ粉の袋を取り出し、野菜を入れて煮る。
途中あくをとり、さつまいもを加える。
- ④ さつまいもが柔らかくなったらみそを溶き加え、味を調える。
最後に葉ねぎを加える。



【1人当たりの栄養量】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.4g
炭水化物	10.3mg
ナトリウム	352mg
カルシウム	67mg
マグネシウム	25mg
鉄	0.9mg

亜鉛	0.3mg
レチノール当量	52 μg
ビタミン B1	0.02mg
ビタミン B2	0.01mg
ビタミン C	4mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.9g



デザート

桑茶豆乳くずもち

学校給食甲子園
優秀賞受賞

【材料】

材 料	1 人 分
豆乳(成分無調整)	40g
でんぷん	4.8g
三温糖	3.2g
有機桑抹茶(桜江町産)	0.16g
きな粉	1.6g
三温糖	0.8g
食塩	0.04g
アルミカップ	1 枚



【作り方】

- ① 鍋に豆乳、でんぷん、三温糖、桑抹茶を入れよく混ぜ合わせる。
- ② ボールにきな粉、三温糖、食塩を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鍋を火にかけ、弱火で練りあげる。
- ④ ③のくずもちをよく冷ましてから丸め、②のきな粉にとり、アルミカップに入れる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	55kcal	亜鉛	0.2mg
たんぱく質	2.0g	レチノール当量	0 μg
脂質	1.5g	ビタミン B1	0.02mg
炭水化物	9.4mg	ビタミン B2	0.01mg
ナトリウム	17mg	ビタミン C	0mg
カルシウム	14mg	食物繊維	0.8g
マグネシウム	14mg	食塩相当量	0.0g
鉄	0.6mg		

