

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 121 平成 23 年 6 月 20 日

兵庫県学校給食・食育支援センター
学校給食推進委員会・食品研究部会

[あなごの柳川どんぶり]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
刻みあなご	25	① みつば・しらたきは食べやすい長さ、たまねぎは細く切る。
△ 乾しいたけ	0.6	
△ ごぼう(ささがき)	15	
しらたき	15	
△ たまねぎ	40	② しらたきを炒り、しいたけを加え、下味をつけて煮る。
みつば	5	
たまご	25	③ ごぼう・たまねぎを入れ、水を入れて煮る。
△ 上白糖	2.5	
A 本みりん	1	④ 刻みあなごを入れて、たまごを入れみつばをちらし仕上げる。
△ うすくちしょうゆ	3	
△ こいくちしょうゆ	1.5	
△ かつお削り節	1	
水	30	※ 調味料は水の量によって調整が必要です。



【 料理について 】

柳川どんぶりは、ごぼうの入ったどんぶりのことです。柳川(福岡県)産の土鍋を用いたからこの名前がつけました。

あなごは、うなぎより志望が少なく、身がやわらかくくせのない魚で、夏に美味しく食べられます。

ごぼうをやわらかくなるまで煮るので、食べやすくなり、食物繊維が多く摂取できます。

(組合せ献立例)

あなごの柳川どんぶり
牛乳
野菜のごまあえ
すまし汁

[麻婆豆腐]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
木綿豆腐	40	① にんじんは粗みじん切り、しいたけはもどして粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
豚ひき肉	20	
しょうが	0.3	② 豆腐は、2cmのサイコロ切りにしてゆでる。
にんにく(おろし)	0.1	
△ にんじん	5	③ ごま油を熱し、おろしにんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
△ 乾しいたけ	0.5	
葉ねぎ	5	④ しいたけ・にんじんを炒め、Aと水を加え味をととのえる。
△ ごま油	0.5	
△ こいくちしょうゆ	2	
△ 赤みそ	2	
A 上白糖	1.5	⑤ ④に②とねぎを加え、火がとおったら水どきでん粉を入れ仕上げる。
清酒	0.5	
△ トウバンジャン	0.2	
△ チキンブイヨン	5	
△ でん粉	0.5	
水	5~10	



【 料理について 】

豆腐は、煮崩れを防ぐ為、少し固めの豆腐を発注します。

トウバンジャンのピリツとする辛さがごはんにとても合い、子どもたちに人気のメニューです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
スーミータン(コーンと卵のスープ)
アセロラみかんゼリー