

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 127—②

平成 23 年 12 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

[鯖のムニエル]

《 北播磨 》

(1人分材料)

さば(1切)	50
小麦粉	5
カレーパウダー	0.5
食塩	0.5
植物油	0.1

純使用量 (g) (作り方)

- ① 小麦粉・カレーパウダーを混ぜる。
- ② さばに塩をふる。
- ③ 鉄板に油を引き、②に①をまぶし焼く。



【 料理について 】

魚嫌いの子どもたちも、カレー味にすることで喜んで食べます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのムニエル
ブロッコリーのマリネ
中華スープ

[チンゲンサイのスープ]

《 神戸 》

(1人分材料)

チンゲンサイ	20
豆腐(冷凍)	25
豚肉(うす切り)	20
たまねぎ	10
ごま油	0.2
ポークブイヨン	6
A こいくちしょうゆ	2.5
食塩	0.3
こしょう	0.03
清酒	1
水	110

純使用量 (g) (作り方)

- ① チンゲンサイは2~3cmに切る。
たまねぎはくし形に切る。
- ② 豆腐はゆで、水気を切る。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、清酒をふり入れる。
たまねぎ・チンゲンサイ・水・ポークブイヨンを加え、煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、豆腐・1/2量のAを加え、煮る。
- ⑤ 残りのAで味をととのえ仕上げる。



【 料理について 】

神戸市西区でとれた「チンゲンサイ(こうべ旬菜)」を使った献立です。
ごま油の香りがよく、チンゲンサイともよく合います。



菜葉ちゃん
こうべ旬菜
—神戸ブランド野菜—

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
チキンカツ
チンゲンサイのスープ
アセロラみかんゼリー