

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 128—②

平成 24 年 1 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

## 【 すいとん 】

## 【 淡路 】

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
すいとん	30	① 出し昆布・削り節でだしをとる。
鶏肉もも(皮なし5g)	15	② だいこん・にんじんはいちよう切りにする。
だいこん	15	③ しいたけはせん切り、しめじはざく切り、ねぎは小口切りにする。
△ にんじん	10	④ 油を熱し、鶏肉を炒め、余分な脂を除く。
しいたけ	5	⑤ ④に①②を加え、煮る。
ぶなしめじ	5	⑥ ⑤にしいたけ・しめじ・すいとんを加え、Aで調味し、最後にねぎを加え仕上げる。
葉ねぎ	4	
△ かつお削り節	4	
△ 出し昆布	0.6	
△ A { うすくちしょうゆ	3.3	
△ { 食塩	0.15	
△ { 水	130	
△ 植物油	0.4	



## 【 料理について 】

戦時中の食糧難の時、人々の命をつないだ「すいとん」ですが、給食でも登場しています。本来なら、小麦粉で作りながら、お汁の中に入れていきますが、給食では団子を使っています。みそ仕立て、塩仕立て、しょうゆ仕立てがありません。児童にはしょうゆ味が好評です。

## 【 組合せ献立例 】

ごはん  
牛乳  
西京焼き  
小松菜の煮びたし  
すいとん

## 【 ちゃんこ汁 】

## 【 淡路 】

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
鶏つくね	25	① チンゲンサイは1cm、にらは2cm、はくさいは2cm、もやしはざく切りにする。
はくさい	27	② 油揚げは油ぬきし、しらたきは3cmに切り、ゆでる。
チンゲンサイ	15	③ 釜に水・チキンブイヨンを入れ、②・つくねを加え、煮る。
しらたき	15	④ ③にもやし・はくさい・チンゲンサイ・Aを加え、仕上げににらをちらす。
もやし	15	
にら	3	
△ 油揚げ(冷凍きざみ)	2	
△ チキンブイヨン	10	
△ A { うすくちしょうゆ	3.7	
△ { 食塩	0.2	
△ { こしょう	0.03	
△ { ごま油	0.5	
△ { 水	130	



## 【 料理について 】

寒い季節には体があたたまる献立です。給食で登場するちゃんこ汁は、給食では「ちゃんこ鍋」が無理なので、お汁になっています。肉だんごよりは、鶏つくねの方が児童には好評です。

## 【 組合せ献立例 】

ごはん  
牛乳  
魚のマリネ  
たくあんの和え物  
ちゃんこ汁