

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 131—①

平成 24 年 4 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

【 タコ&夏野菜のカレー 】

【 阪神南 】

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ 豚ひき肉	20
△ たこ(冷凍・3g)	20
かぼちゃ	20
なす	12
△ にんじん	12
△ えだまめ(冷凍・むき身)	5
赤ピーマン	5
しょうが	0.5
にんにく	0.2
△ 薄力粉	1
△ A { 食塩	0.7
△ カレー粉	0.5
△ 植物油	0.5

- (作り方)
- ① たこは洗う。かぼちゃは小さめの角切り、なすは5mm幅のいちょう切りにし水にさらす。にんじんはみじん切りにする。赤ピーマンはせん切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。えだまめはゆでる。
 - ② 油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒める。
 - ③ ②ににんじんを入れ炒め、さらに赤ピーマン・なすを入れ調味する。
 - ④ ③にかぼちゃ・たこを加えやわらかく煮る。
 - ⑤ ④に2～3倍の水でといた小麦粉を加え、最後にえだまめを加え仕上げる。



【 料理について 】

ドライカレー風のカレーです。カレーとしての献立ではなく、おかずのひとつとするので量が少し少なめになっています。
学校給食展で児童・生徒から応募された献立です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
タコ&夏野菜カレー
福神漬
豆腐スープ

【 カレーうどん 】

【 神戸 】

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ うどん(冷凍)	45
牛肉	30
△ たまねぎ	30
△ にんじん	10
白ねぎ	5
△ カレールウ	7
△ A { こいくちしょうゆ	4
清酒	2
△ 上白糖	0.2
△ かつお削り節	2
水	130

- (作り方)
- ① かつお削り節でだしをとる。だし汁の一部でカレールウをとく。
 - ② にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③ だし汁に、牛肉・にんじん・たまねぎを入れ、煮る。
 - ④ うどんはゆでる。
 - ⑤ ③をAで調味し、最後に④・ねぎを加え煮る。



【 料理について 】

麺を使った献立は子どもたちに人気です。
子どもたちの好きなカレー味に和風だしをかきかせています。季節を問わない献立ですが、食欲がおちる時期にはカレー味でごはんもすすみます。
主食の分量を調節しています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
カレーうどん
ゆで野菜
アセロラみかんゼリー