

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 137—①

平成 24 年 11 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)

## [ 豆乳汁 ]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	10
だいこん	20
△ さといも	20
△ ごぼう(ささがき)	10
△ にんじん	5
葉ねぎ	5
△ ごま油	1
豆乳	25
△ みそ	5
白みそ	4
△ うすくちしょうゆ	0.3
△ かつお削り節	3
水	100

## 《 中播磨 》

- (作り方)
- ① かつお削り節でだしをとる。
  - ② だいこん・にんじん・さといもは  
いちよう切り、ねぎは小口切りにする。
  - ③ 豚肉・にんじん・ごぼうを油で炒める。
  - ④ ③にだし汁・だいこん・さといもを入れ、  
野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤ ④にみそ・白みそを加える。
  - ⑥ ⑤に豆乳を入れ、しょうゆで味を調え、  
ねぎを加え仕上げる。



## 【 料理について 】

豆乳は、大豆の栄養を効率よく吸収することができます。  
また、根菜も多く入っているので食物繊維も多く摂取できます。豆乳と、  
ごまの相性も良く、豆乳が苦手な児童もよく食べています。  
豆乳を入れた後、あまり煮立たせすぎないほうが良いです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さんまのかば焼き風  
白菜の煮びたし  
豆乳汁

## [ いかのねぎ塩炒め ]

(1人分材料)	純使用量(g)
いかリング(冷凍)	55
しょうが	0.6
にんにく	0.4
ごま油	0.2
△ うすくちしょうゆ	2.2
△A 清酒	0.8
△ 上白糖	0.5
△ 塩	0.3
△ こしょう	0.05
△ 葉ねぎ	5

## 《 西播磨 》

- (作り方)
- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
  - ② ねぎは小口切りにする。
  - ③ 油・①を入れ、加熱する。
  - ④ ③にいかを加え炒め、火が通れば  
Aを加え、さらに加熱する。
  - ⑤ ④に②を加え仕上げる。



## 【 料理について 】

あっさりとしています。意外と人気のメニューです。  
かみごたえがあるので、よくかまずに食べてしまいがちな子どもたちに  
ぴったりの献立です。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いかのねぎ塩炒め  
鶏ごぼうサラダ  
みそ汁

△: 兵庫県学校給食・食育支援センターで取扱いしている物資  
お問い合わせ 兵庫県学校給食・食育支援センター TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

詳しくはホームページで...

兵庫県食育支援

検索



クリック