

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 151-1

平成 26 年 2 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)

[ひじきととうもろこしのにももの]

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホールコーン(冷凍)	10
△ にんじん	8
△ ひじき	3
△ ベーコン	5
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 上白糖	1
△ 植物油	0.4

(作り方)

- ① ひじきは水でもどす。
- ② にんじんはせん切り、コーンは塩ゆでにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ 油を熱し、ベーコン・にんじん・ひじきを炒め、Aを入れて煮る。
- ④ ③にコーンを入れ、煮る。



【 料理について 】

鉄分・食物繊維が豊富なひじきと、子どもたちの大好きなとうもろこしを組み合わせています。

とうもろこしの甘みで、食べやすいです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鉄火に
ひじきととうもろこしのにももの
みそ汁

[たこめし]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	65
△ たこ	18
△ 干しだこ	2.5
△ 油揚げ	2
△ ごぼう	6
△ A うすくちしょうゆ	4
△ 清酒	2
△ 本みりん	0.5

(作り方)

- ① たこと干しだこを解凍する。
- ② ごぼうはさがきにし、酢水につける。
- ③ 油揚げはせん切りにする。
- ④ 米・A・①②③をかき混ぜて炊飯する。



【 料理について 】

兵庫県産のたこを使用しています。干しだこも合わせることで、たこのうまみがよくしみこみます。

ごぼうを酢水につけるのは、変色を防ぐためです。水でも構いません。

(組合せ献立例)

たこめし
牛乳
かぼちゃのてんぷら
そうめん汁
笹だんご

△: 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