

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 152-2

平成 26 年 3 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)

[豚肉と小松菜の香味炒め]

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉 (かたうす切り3×4cm)	35
こまつな	20
にんにく	0.2
△ A こいくちしょうゆ	2.4
△ A 上白糖	1
△ 清酒	0.5
△ 植物油	0.5
△ ごま油	0.5

《 阪神南 》

(作り方)

- ① こまつなは4cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく・豚肉を炒め、こまつなを加える。
- ③ 材料に火がとおれば、Aで調味し、最後にごま油を加える。



【 料理について 】

西宮市学校給食展で子どもから「あったらいいなあこんなこんだて」に応募されたメニューです。西宮で収穫されるこまつなを使ったメニューを考えてくれました。にんにくとごま油の香りで食欲がわいてきます。

こまつなから水分が出やすいので余分な油・水分をすくい取ってください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉と小松菜の香味炒め
ごまあえ
みそ汁

[手作りいわし団子のみそ汁]

(1人分材料)	純使用量(g)
<いわし団子>	
△ いわしのすり身	10
鶏ひき肉	10
豚ひき肉	5
△ A たまねぎ	5
しょうが	1
△ パン粉	1.5
△ でん粉	0.5
△ こいくちしょうゆ	0.5
清酒	0.5
<汁>	
△ たまねぎ	30
△ にんじん	15
葉ねぎ	9
しめじ	8
△ 煮干し	3
△ 淡色辛みそ	6
水	130

《 但馬 》

(作り方)

- ① <いわし団子>
たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② Aをあわせて1個10gのいわし団子を作る。
- <汁>
- ① 煮干しでだしをとる。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房にわけ、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①ににんじん・たまねぎ・しめじを加えて煮る。
- ④ ③が煮立ったら、いわし団子を入れる。
- ⑤ みそ・ねぎを入れ、仕上げる。



【 料理について 】

いわし団子に、鶏肉と豚肉のひき肉を入れることで、いわしが苦手な子どもも食べやすくなります。みそ汁、すまし汁のどちらでも合います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの照り焼き
キャベツの赤しそ和え
いわし団子のみそ汁

△: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