

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 167

平成 27年7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)

[野菜のさっぱり炒め]

《 阪神南 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉	10
△ 食塩	0.2
キャベツ	30
△ にんじん	5
△ 上白糖	2
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 米酢	1.5
△ ごま油	0.1

(作り方)

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鶏肉をから炒りし、食塩を入れて炒める。
- ③ ②ににんじん・キャベツを加えて炒める。
- ④ ③にAで調味し最後にごま油を加え仕上げる。



【 料理について 】

野菜の摂取量を増やす取組みをしています。酢を加えることで、味に変化をつけ、食べやすくしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのしょうが煮
野菜のさっぱり炒め
すまし汁

[枝豆のサラダ]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
枝豆(冷凍・むき)	10
△ しらす干し	3
△ ごま油	0.5
キャベツ	35
△ うすくちしょうゆ	1.2

(作り方)

- ① キャベツは、太めのせん切りにし、ゆでます。
- ② ごま油を熱し、しらす干しが、からりとなるまで炒め、さます。
(余分な油は、除しておく)
- ③ 枝豆は、ゆでます。
- ④ ①②③をしょうゆで和える。



【 料理について 】

枝豆が入ることで季節が感じられます。
しょうゆとごま油のシンプルな味付けですが、子どもたちにはとても好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のから揚げ
枝豆のサラダ
ばち汁

△: 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