

ごはんにあう副食

一 地場産品を使用した献立一 No. 39

平成16年1月20日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[豚肉とキムチの炒め物] 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豚肉もも	50
キャベツ	40
大豆もやし	15
はくさいキムチ	10
ほんしめじ	10
△ こいくちしょうゆ	2
A 清酒	0.5
オイスターソース	0.5

(作り方)

- ① はくさいキムチはざるにあげ、ある程度汁気を切っておく。
- ② 大豆もやしは、ゆでておく。
- ③ 豚肉(スライス)は、3cmに切り、キャベツはざく切り、ほんしめじは、ほぐしておく。
- ④ 豚肉、キャベツ、ほんしめじを順に炒め①のキムチと②の大豆もやしを入れ調味料Aで味をととのえる。



【 料理について 】

キムチのうま味で野菜も美味しく食べることができます。
一年中を通して季節は選びませんが、児童向けには、キムチの辛さに注意し、甘口タイプを使用しています。
又、どうしても野菜の水分が、出来上がりの汁気の多さにつながります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉とキムチの炒め物
五目みそ汁
みかん

[鶏肉のスタミナ焼き] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏もも肉	25 × 2
△ たまねぎ	5
にんにく	0.6
△ うすくちしょうゆ	1.5
△ こいくちしょうゆ	2
△ 三温糖	0.4
本みりん	1.3
清酒	0.3
△ こしょう	0.01
とうがらし	0.01
△ いりごま	0.4

(作り方)

- ① たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込み焼く。



【 料理について 】

鶏肉をたまねぎ、にんにくなどの調味液に漬け込むことにより風味良く焼きあがります。
焦げやすいので注意してください。
釜でもできる料理です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のスタミナ焼き
はくさいとツナの和え物
みそ汁

○ - 兵庫県内の特産物

△ - 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問合わせ: 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

No. 39-2 平成16年1月20日

独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[ポークビーンズ]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ たまねぎ	40
△ ジャガイモ	35
△ いんげんまめ(白・ゆで) (グレートノーザン)	25
△ 豚肉	20
△ にんじん	15
△ 粉チーズ	1
△ パセリ	0.5
△ ケチャップ	12
△ ポークブイヨン	8
△ 有塩バター	1
△ 上白糖	0.7
△ 食塩	0.4
△ こしょう	0.02
△ 水	40

(作り方)

- ① ジャガイモは、1.5cmの角切り、たまねぎは色紙切り、にんじんは、いちょう切り、パセリは、みじん切りにしておく。
- ② 釜にバターをとかし、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。たまねぎ、にんじん、ジャガイモの順に炒め、ポークブイヨン・水・白いんげんまめを入れ煮込む。
- ③ ケチャップ、砂糖で味をととのえ、粉チーズ、パセリを入れ仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ポークビーンズ
ごぼうサラダ
きんかん

【 料理について 】

いんげんまめは、中南米産のまめでアメリカ開拓以前から住んでいた人達の食用として利用されてきました。

その代表的な料理がポークビーンズです。また、このまめは、諸外国で最も日常的に食されていて、その種類は非常に多いです。

日本での生産地は北海道です。

[まぐろの照り煮]

《 阪神 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ きはだまぐろ	30
△ 食塩	0.1
△ こしょう(白)	0.02
△ ジャガイモ	20
△ にんじん	15
△ でん粉	6
△ 三温糖	1.5
△ こいくちしょうゆ	1.5
△ 本みりん	0.5
△ 植物油	8
△ 水	5

(作り方)

- ① ジャガイモは角切り、にんじんは乱切りにする。
- ② ジャガイモ・にんじんは素あげにする。まぐろは塩・こしょう(白)で下味をつけ、でん粉をつけ油であげる。
- ③ 調味料と水を煮たてたれを作り、まぐろ、ジャガイモ、にんじんをからめる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
まぐろの照り煮
野菜のごま和え
みそ汁

【 料理について 】

まぐろの角切りしたものを揚げ物にしました。魚が嫌いな児童も肉のように感じて食べられます。

- — 兵庫県内の特産物
△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資
お問い合わせ：兵庫県学校給食総合センター
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795