

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 70 平成18年11月20日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[東播磨]

《 海と畑のサラダ 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	15
△ まぐろ(缶詰,油漬,フレーク,ライト)	10
△ にんじん	6
△ スイートコーン(缶詰,ホール)	5
△ ほしひじき	1
△ 植物油	0.3
△ うすくちしょうゆ	0.1
△ ドレッシング	7

(作り方)

- ① ほしひじきは、もどしボイルする。
にんじん、キャベツは、せん切りにし、ボイルする。
コーンは水切りをする。
- ② ツナは、ほぐし炒める。
- ③ ②ににんじん、キャベツ、ひじきとうもろこしを入れ、炒める。
これに、調味料を入れ、火を通し味を整える。
- ④ クラスでドレッシングをかけ供す。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
カレーシチュー
海と畑のサラダ
みかん

【 料理について 】

彩り、栄養のバランスともに良いサラダで子どもたちにも好評です。
季節により食材を替えたり、ドレッシングを変えるといろいろな料理にも合います。

[西播磨]

《 豚肉と大根の煮物 》

(1人分材料)	純使用量(g)
だいこん	100
豚肉(角切り)	30
葉ねぎ	3
にんにく	0.5
しょうが	0.5
△ A { こいくちしょうゆ	5
三温糖	3
清酒	1
△ ごま油	1
△ ごま(いり)	1.5
△ B { とうがらし(粉)	0.1
△ こしょう	少々

(作り方)

- ① 豚肉はあくをとりながら20分程ゆでる。
だいこんは1.5cm位のいちよう切りにし、さっとゆでる。
ねぎは小口切りにする。
- ② にんにく・しょうがは皮をむいてすりおろす。
豚肉にだいこん・にんにく・しょうがAの調味料を加えて煮る。
- ③ 汁がなくなり、だいこんがやわらかくなったら、ねぎとBを加えてからりと仕上げる。



(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉と大根の煮物
三色ナムル
ぎょうざスープ

【 料理について 】

煮物の韓国料理を学校給食の献立に取り入れるため、料理の本から探してアレンジしました。
和風の味と、ひと味違った香辛料のきいた献立です。

△ — 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