

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 212

令和元年 9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)

【 元氣もりもりいため 】

《 神戸 》

(1人分材料)	純使用量(g)
豚肉	30
△ 鶏レバー (レバーブロック)	10
キャベツ	40
△ にんじん	10
にら	5
△ ごま	1
清酒	1
△ 植物油	0.4
△ ごま油	0.2
△ A 合わせみそ	1.5
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ 食塩	0.2
△ ごま油	0.1
△ でん粉	0.1
△ 食塩(ゆで用)	0.3

(作り方)

- ① レバーは汁気を切る。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは3～4cmのいちよう切りにし、ゆでる。にらは1～2cmに切る。ごまは煎って、あらずりをする。
- ③ 油・ごま油を熱し、豚肉を入れ、清酒をふり入れる。
- ④ ③にキャベツ・にんじんを加える。
- ⑤ ④に①・にら・Aを加える。
- ⑥ ⑤にごま・ごま油・水どきでん粉を加え仕上げる。



【 料理について 】

レバーとにらが入ったスタミナ料理です。
ごま油・ごま・みそを使って、レバーが苦手な子どもでも食べやすい味つけにしています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
元氣もりもりいため
はもだんごのスープ
ゼリー

【 色んな色の酢のもの 】

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
キャベツ	20
きゅうり	10
△ にんじん	5
△ たくあん(せん切り)	5
△ わかめ(塩蔵)	2
△ 三温糖	2.5
△ A こいくちしょうゆ	2
△ 米酢	1.3
△ レモン果汁	0.6

(作り方)

- ① キャベツは7mmのせん切りにし、ゆでさます。きゅうり・にんじんはせん切りにし、ゆでさます。たくあんは汁をきる。
- ② わかめは塩抜きして2cmに切り、ゆでさます。
- ③ ①②をAであえる。



※たくあんの塩分により、調味料を調整して下さい。

【 料理について 】

高校生が給食メニュー募集で考えた和え物です。
彩りが美しく、さっぱりとして、食感も楽しめます。

(組合せ献立例)

菜めし
牛乳
肉じゃが
色んな色の酢のもの

△: 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