

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 124—②

平成 23 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

## [ いかのマリネ ]

### 《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
するめいか (1. 5cm幅輪切り 皮なし)	40	① しょうがは、すりおろす。 ② 熱湯に清酒・①を入れ、いかをゆでます。 ③ たまねぎはうす切り、ピーマン・赤ピーマン・にんじんはせん切りにし、それぞれゆでます。 ④ Aは一度煮立て、さます。 ⑤ ②③を混ぜ合わせ、④を加え仕上げる。
しょうが	1	
清酒	適量	
たまねぎ	15	
ピーマン	5	
赤ピーマン	3	
にんじん	3	
米酢	4	
上白糖	1.2	
うすくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.08	



### 【 料理について 】

ロールいかの短冊ではなく、日本で最も漁獲量の多いするめいかの輪切りを使用しています。  
いかの白、ピーマンの赤・緑、にんじんの橙色と、色彩豊かな見た目にも涼しげな料理で、魚介類ののがてな児童・生徒にも好評です。  
するめいかに、厚みがあると、低学年は食べにくいので、輪切りの幅に注意してください。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
いかのマリネ  
ひじきの煮物  
ちゃんこ汁

## [ マーボーなす ]

### 《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
なす	50	① しょうが・にんにくはみじん切りにする。 にんじんは短冊切り、たまねぎは半分に切り6mmに切る。しいたけはぬるま湯でもどす。 なすは8mmの半月切りにする。根深ねぎは小口切りにする。 ② 豆腐は2cm角に切ってゆでる。 ③ 油を熱し、豚ひき肉・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎを炒める。さらにチキンブイオンを加え煮る。 ④ A・しいたけ・なす・とうもろこし・ねぎを加え煮る。 ⑤ ④にみそ・豆腐を加え煮る。 ⑥ 最後にごま油を加え、水どきでん粉を加え仕上げる。
木綿豆腐	50	
たまねぎ	30	
にんじん	20	
豚ひき肉	15	
根深ねぎ	8	
とうもろこし(冷凍・ホール)	4	
乾しいたけ(うす切り)	0.5	
にんにく	0.5	
しょうが	0.5	
植物油	0.5	
チキンブイオン	8	
上白糖	2.5	
こいくちしょうゆ	4	
トウバンジャン	0.15	
かき油	2	
みそ	5	
でん粉	1	
ごま油	0.3	



### 【 料理について 】

大豆製品・カルシウムの摂取を意識した献立です。  
味付けを濃くし、なすが苦手な子どもたちにも食べやすいメニューにしています。  
丹波市では、特に春日地域でなすの栽培が盛んです。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
マーボーなす  
こんにやくサラダ  
柿