

ごはんにあう副食

一地場産品を使用した献立一 NO. 128-②

平成 24 年 1 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

[すいとん]

《 淡路 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)	(作り方)
△ すいとん	30	① 出し昆布・削り節でだしをとる。
△ 鶏肉もも(皮なし5g)	15	② だいこん・にんじんはいちょう切りにする。
△ だいこん	15	③ しいたけはせん切り、しめじはざく切り、ねぎは小口切りにする。
△ にんじん	10	④ 油を熱し、鶏肉を炒め、余分な脂を除く。
△ しいたけ	5	⑤ ④に①②を加え、煮る。
△ ぶなしめじ	5	⑥ ⑤にしいたけ・しめじ・すいとんを加え、Aで調味し、最後にねぎを加え仕上げる。
△ 葉ねぎ	4	
△ かつお削り節	4	
△ 出し昆布	0.6	
△ A[うすくちしょうゆ	3.3	
△ 食塩	0.15	
△ 水	130	
△ 植物油	0.4	



【 料理について 】

戦時中の食糧難の時、人々の命をつなげた「すいとん」ですが、給食でも登場しています。本来なら、小麦粉で作りながら、お汁の中に入れていますが、給食では団子を使っています。みそ仕立て、塩仕立て、しょうゆ仕立てがあります。児童にはしょうゆ味が好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
西京焼き
小松菜の煮びたし
すいとん

[ちゃんこ汁]

《 淡路 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)	(作り方)
△ 鶏つくね	25	① チンゲンサイは1cm、にらは2cm、はくさいは2cm、もやしはざく切りにする。
△ はくさい	27	② 油揚げは油ぬきし、しらたきは3cmに切り、ゆでる。
△ チンゲンサイ	15	③ 釜に水・チキンブイヨンを入れ、②・つくねを加え、煮る。
△ しらたき	15	④ ③にもやし・はくさい・チンゲンサイ・Aを加え、仕上げににらをちらす。
△ もやし	15	
△ にら	3	
△ 油揚げ(冷凍きざみ)	2	
△ チキンブイヨン	10	
△ A[うすくちしょうゆ	3.7	
△ 食塩	0.2	
△ こしょう	0.03	
△ ごま油	0.5	
△ 水	130	



【 料理について 】

寒い季節には体があたたまる献立です。給食で登場するちゃんこ汁は、給食では「ちゃんこ鍋」が無理なので、お汁になっています。
肉だんごよりは、鶏つくねの方が児童には好評です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
魚のマリネ
たくあんの和え物
ちゃんこ汁