

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 133 平成 24 年 6 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

【 かぼちゃの和風スープ 】

〈 中播磨 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
かぼちゃ	20	① かつお削り節でだしをとる。
かぼちゃペースト	10	② かぼちゃは1.5cmの角切り、ズッキーニは5mmの半月切りまたは1cmのいちよう切りにする。
ベーコン	7	③ ①にベーコン・たまねぎ・じゃがいもかぼちゃを入れて煮る。
△ じゃがいも	20	④ ③にかぼちゃペーストを加え、Aで調味する。
△ たまねぎ	15	⑤ 最後にズッキーニを加え、仕上げる。
△ ズッキーニ	5	
△ かつお削り節	3	
△ A 〔うすくちしょうゆ〕	3	
△ 食塩	0.1	
△ 水	100	



【 料理について 】

かぼちゃは、栄養豊富でビタミンA・C・Eを多く含み、子どもたちに積極的に食べてほしい食材の一つです。

かぼちゃとたまねぎでほんのり甘いスープですが、削り節のだしなので、ごはんによく合います。ズッキーニがないときには、オクラを使用します。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉の黒酢あん
コーンサラダ
かぼちゃの和風スープ
ぶどう

【 シーフードカレー 】

〈 西播磨 〉

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
まぐろ油漬け	20	① しょうが・にんにくはみじん切りにする。たまねぎは半分にして1cm幅のうす切り、にんじんはいちよう切り、じゃがいもは一口大のいちよう切りにする。
△ するめいか (1.5cm輪切り・冷凍)	20	② グリンピースは解凍する。
△ むきえび(冷凍)	10	③ いか・えびは解凍し、清酒をふる。
△ 清酒	少々	④ まぐろ油漬けをほぐす。
△ たまねぎ	40	⑤ 油を熱し、しょうが・にんにく・③を炒める。
△ にんじん	15	⑥ ⑤に①④を加え、炒める。
△ じゃがいも	20	⑦ ⑥に水・Aを加え、煮る。
△ グリンピース(冷凍)	5	⑧ 最後に②を加え、仕上げる。
△ カレールウ	8	
△ A 〔ポークブイヨン〕	10	
△ カレー粉	0.15	
△ ウスターソース	1	
△ 植物油	1	
△ しょうが	0.1	
△ にんにく	0.2	
△ 水	70	



【 料理について 】

食欲のない夏にぴったりのあっさりしたカレーです。

夏野菜と一緒に食べることによって、さらにパワーアップできる一品です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
シーフードカレー
ピーマンのソテー
アセロラみかんゼリー

△: 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