

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 180

平成 28 年 10 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)

【 秋の野山煮 】

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも・10gカット)	30
△ 生揚げ(冷凍・角)	20
大根	30
△ 人参	20
△ ごぼう	20
ぶなしめじ	15
ぎんなん(水煮)	5
△ 乾しいたけ	1
△ 植物油	1
△ こいくちしょうゆ	5
△ A 上白糖	2.5
本みりん	0.5
△ かつお削り節	0.5
水	15

(作り方)

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② ごぼうは厚めの輪切りにして水にさらし、大根・人参は厚めのいちょう切りにする。しめじは石づきを取り小房に分け、しいたけは戻し、6つ割りにする。ぎんなんはさっと水で洗い、生揚げは油抜きをする。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・しいたけを炒める。
- ④ ①・大根・人参・ぎんなん・生揚げ・しめじを入れ、煮る。
- ⑤ ④にAを加え、煮る。



【 料理について 】

秋が旬の銀杏やしめじを使った、季節を感じる煮物です。子どもたちが食べやすいよう、甘めの味付けに仕上げています。

都市部でも、秋の野山の風味を感じて欲しいという思いで作った献立です。

(組合せ献立例)

セルフおむすび
(もち玄米入りごはん・大判のり)
牛乳
秋の野山煮
ほうれん草のくるみ和え

【 ゆばと野菜の煮浸し 】

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 乾ゆば	2
こまつな	15
△ にんじん	3
△ A うすくちしょうゆ	1
本みりん	0.5
△ 花かつお	0.3
水	5

(作り方)

- ① こまつなは2cmに切りゆでる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 水・Aを煮立て、②・①・ゆばを入れる。
- ④ ③に花かつおを加え、仕上げる。

※ にんじんは下ゆでしてもよい。
その場合は水の量を調整してください。



【 料理について 】

姫路市産の小松菜を使用した献立です。
大豆製品のゆばがどのような食品かを知り、味を楽しむこともできます。
季節によりチンゲンサイでもおいしくつくることができます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
はたはたのからあげ
ゆばと野菜の煮浸し
根菜のごま汁

△: 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...

兵庫食育支援

検索



クリック