

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 183-2

平成 29 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)

【 ごぼうのかきあげ 】

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 切りいか(皮なし)	7
△ ちくわ	5
△ ごぼう	10
さつまいも	20
くきわかめ(冷凍)	7
△ にんじん	5
△ ちりめんじゃこ	3
△ 小麦粉(打粉)	2
△ 小麦粉	8
△ A 食塩	0.1
水	12
△ 植物油	適量

(作り方)

- ① 切りいかは、解凍する。くきわかめは、解凍して水洗いをする。ちくわは、5mmに切る。
ごぼうはささがき、さつまいもは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② Aで衣を作る。
- ③ 衣と合わせる前に材料に打ち粉をふる。
- ④ 油を熱し、材料を一回分ずつ衣と合わせ、揚げる。



【 料理について 】

兵庫県産のちりめんじゃこ、冷凍くきわかめとごぼうを使うことで、歯ごたえのよいかきあげになります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ごぼうのかきあげ
みそしる
のり佃煮

【 野菜のうま煮 】

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
鶏肉(もも・10gカット)	25
△ ジャガイモ	45
△ たまねぎ	30
△ にんじん	15
たけのこ	15
△ ちくわ	15
△ さやいんげん(冷凍)	10
△ 乾しいたけ	0.8
△ A うすくちしょうゆ	5
△ 上白糖	2.5
△ 本みりん	2
水	50

(作り方)

- ① ジャガイモは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、しいたけはもどしてせん切り、たけのこは短冊切り、さやいんげんは2cmに切る。ちくわは5mmの輪切りにする。
- ② 水を沸騰させ、鶏肉を煮る。
- ③ ②にたまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこを入れ、煮る。
- ④ ③にジャガイモを加え煮る。
- ⑤ ④にちくわ・さやいんげん・Aを加え煮る。



【 料理について 】

ジャガイモがたっぷり入った煮物です。新ジャガイモや新たまねぎの採れる時期であれば、野菜の甘みもです。
あっさりとした味つけで、煮物の苦手な子どもにも食べやすいメニューです。
さやいんげんの代わりにさやえんどうを使っても彩りよく仕上がります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
じゃこまめ
野菜のうま煮
果物

△: 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