

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 219

令和 2年 4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)

[たこ入り和風カレー]

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ たこ(ゆで)	30
△ ジャガイモ	58
△ たまねぎ	40
△ 生揚げ	15
△ にんじん	10
△ 植物油	1
△ 食塩	0.1
△ こしょう	0.02
△ カレールウ	11
△ こいくちしょうゆ	0.5
△ カレー粉	0.1
△ かつお削り節	2
△ 水	55

(作り方)

- ① ジャガイモ・にんじんは一口大に切る。たこはぶつ切り、たまねぎは2cm角に切る。
- ② 生揚げは一口大に切り、油ぬきをする。
- ③ 削り節でだしをとる。
- ④ 油を熱し、たまねぎを入れあめ色になるまで炒める。
- ⑤ ④ににんじん・ジャガイモを加える。
- ⑥ ⑤に③を加える。
- ⑦ ⑥に②を加える。
- ⑧ ⑦にたこ・塩・こしょうを加える。
- ⑨ ⑧にカレールウ・カレー粉を加える。
- ⑩ ⑨にこいくちしょうゆを加え、仕上げる。



(組合せ献立例)

たこ入り和風カレー(ごはん)
牛乳
海と畑のサラダ

【 料理について 】

明石市には美味しい海の幸がたくさんあります。市内小学校卒業生が地産地消の料理として考えてくれました。半夏生の頃に給食に登場しています。

[さごしのゆず風味焼き]

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さごし(1切)	60
△ こいくちしょうゆ	3
△ A ゆずジャム	3
△ ゆず果汁	1
△ 清酒	1
△ しょうが	0.8

(作り方)

- ① しょうがはすりおろす。
- ② さごしは、Aで下味をつける。(30分程度)
- ③ ②をオーブンで焼く。

※オーブン温度と目安時間
230℃ 13～15分



【 料理について 】

春から秋にかけて獲れるさごしを使った料理です。ゆずジャムを使うことで、魚の臭みが少なくなります。ジャムの果肉を少し魚のにのせるようにして焼くと、食べた時にゆずのさわやかな香りが楽しめます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さごしのゆず風味焼き
ほうれん草のあえもの
みそ汁

△: 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