

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 246

令和4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・食育支援部会)

【 キムチ汁 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 白菜キムチ	10
△ 豚肉(スライス)	20
△ 植物油	0.3
△ 木綿豆腐	20
△ じゃがいも	13
△ ごぼう	10
△ こんにゃく	10
△ 油揚げ	5
△ 葉ねぎ	5
△ A[淡色辛みそ	8
△ 本みりん	1
△ 煮干し	2
△ 水	120

《 丹波 》

(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 豚肉は2cm、豆腐は角切りにする。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、油ぬきをする。
- ④ ごぼうはさがきにし、水につける。じゃがいもはいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。
- ⑥ 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 油を熱し、豚肉を入れ炒める。
- ⑧ ⑦にごぼう・⑤を加える。
- ⑨ ⑧に①を加え、じゃがいも・③を加える。
- ⑩ ⑨に、豆腐・⑥・Aを加える。
- ⑪ ⑩にねぎを加え仕上げる。



【 料理について 】

キムチの辛みが食欲アップにつながります。使用するキムチによって塩分・辛みが異なるので、みその量などで調整してください。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
揚げぎょうざ
春雨サラダ
キムチ汁

【 ひじきスパサラダ 】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ほしひじき	0.6
△ エルボスパゲッティ(カット)	12
△ きゅうり	8
△ まぐろ油漬	5
△ スイートコーン(冷凍)	4
△ にんじん	2
△ こいくちしょうゆ	2
△ A[植物油	1.4
△ 上白糖	0.65
△ 食塩	0.1
△ ごま(いり)	0.8

《 淡路 》

(作り方)

- ① ひじきはぬるま湯でもどし、ゆでます。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは短冊切りにし、ゆでます。
- ③ まぐろ油漬は油をきりほぐす。
- ④ สปาゲッティ、スイートコーンはゆでます。
- ⑤ ごまは煎ってする。
- ⑥ Aを合わせて①②③④⑤を入れ、あえる。



【 料理について 】

彩りが鮮やかなサラダです。ひじきが苦手な子どもも、まぐろ油漬とสปาゲッティを合わせることで食べやすくなります。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さけのオリーブ焼き
ひじきスパサラダ
チンゲンサイのスープ

△: 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