



## 1 さつまいもごはん

給食では、地元のさつまいもがとれる時期に登場します。さつまいもには、食物繊維がたくさん含まれています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	65 g	520 g	① 米は洗い、ざるにあげる。 ② 炊飯器に米と水、だし昆布を入れて30分浸水させる。 ③ さつまいもは皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらし、ざるにあげて水気をきる。 ④ ②に料理酒、塩を入れてさっと混ぜ、さつまいもをのせて炊飯する。 ⑤ 炊きあがったら、だし昆布を取り除き、黒いりごまを入れてさっくり混ぜ合わせる。
水	95 g	760 g	
だし昆布	0.3 g	2.4 g (7cm角)	
さつまいも	30 g	240 g	
酒	1.5 g	12 g (大さじ1)	
塩	0.3 g	2.4 g (小さじ1/2)	
黒いりごま	1.3 g	10.4 g (大さじ1)	

## 2 鮭の紅葉焼き

すりおろした人参とマヨネーズのソースは、焼くと紅葉のようなオレンジ色になります。白身魚でもおいしくできます。



材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鮭切身	50 g	400 g (8切れ)	① 鮭に、料理酒、塩、こしょうで下味をつける。 ② 人参はすりおろし、マヨネーズと混ぜる。 ③ シートをしいた天板に鮭をならべて②のソースをのせ、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
酒	0.4 g	3.2 g (小さじ1)	
塩	0.1 g	0.8 g (ひとつまみ)	
こしょう	0.02 g	0.16 g	
人参	5 g	40 g	
マヨネーズ	5 g	40 g (大さじ4)	

## 3 野菜のピーナッツ和え

ピーナッツバターを使った甘めの味付けで、子どもが苦手な野菜もおいしく食べることができます。子どもたちに人気の和え物です。



材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	30 g	240 g	① 小松菜は3cm幅に、キャベツは太めのせん切りにする。 ② 切干大根は水につけてもどし、3cmの長さに切る。 ③ 小松菜、切干大根、キャベツを順に茹で、水にとって冷まし、水気を切る。 ④ 八つ割ピーナッツはフライパンで乾煎りし、冷ます。 ⑤ ピーナッツバター、酢、砂糖、濃口醤油を合わせる。 ⑥ ③の野菜を⑤の調味料で和え、最後にピーナッツを加えて和える。
キャベツ	15 g	120 g	
切干大根	2 g	16 g	
ピーナッツバター	1.3 g	10.4 g (大さじ1)	
酢	0.3 g	2.4 g (小さじ1/2)	
砂糖	0.6 g	4.8 g (小さじ2)	
濃口醤油	1.2 g	9.6 g (小さじ2)	
八つ割ピーナッツ	3.5 g	28 g	

## 4 かぼちゃすいとん

福智町のご当地グルメ「方城すいとん」をアレンジしています。かぼちゃと豆腐を練り込んだすいとんは、やわらかく、彩りもきれいです。

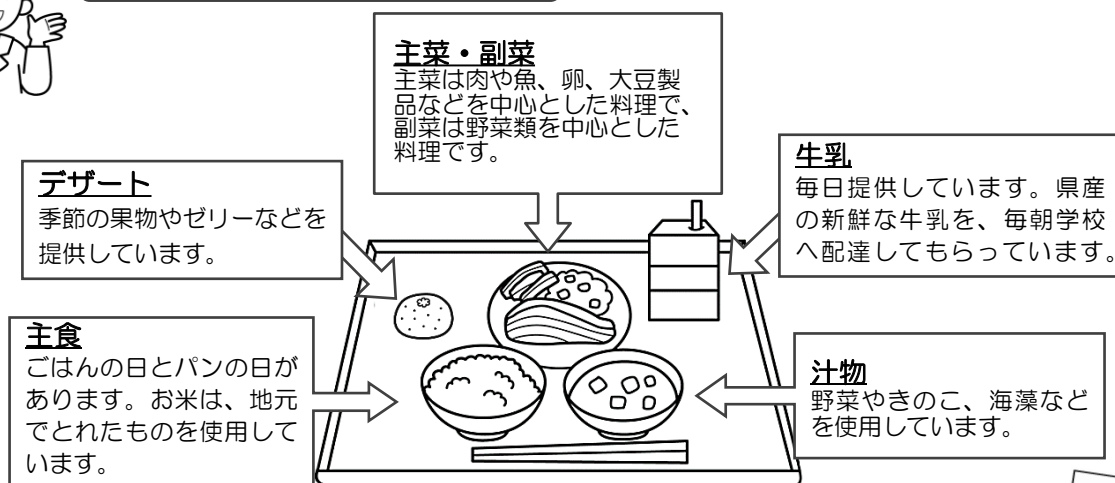


材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
薄力粉	4 g	32 g	① いりこだしをとる。 ア 鍋に分量の水を入れ、いりこを30分つけておく。 イ 火にかけ、沸騰したら弱火でアクをとりながら5分煮る。 ウ 火を止め、いりこを取り出す。 ② かぼちゃは適当な大きさに切り、皮を除いてゆで、薄力粉、白玉粉、豆腐と合わせてこねる。 ③ 鶏肉、こんにやくは一口大に切り、こんにやくは下ゆでする。 ④ 人参は銀杏切り、ごぼうはななめの薄切り、白菜は1cm幅、しめじは石づきを除き小房に分け、ねぎは小口切りにする。 ⑤ だし汁を火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。 ⑥ アクをとり、人参、ごぼう、白菜、こんにやく、しめじの順に入れて煮る。 ⑦ 野菜がやわらかくなったら、②のすいとんを丸めて入れる。 ⑧ すいとんに火が通ったら、みそを合わせて溶き入れる。 ⑨ ねぎを入れて仕上げる。
白玉粉	4 g	32 g	
かぼちゃ	6 g	48 g	
木綿豆腐	6 g	48 g	
鶏もも肉	8 g	64 g	
こんにやく	10 g	80 g	
人参	8 g	64 g	
ごぼう	10 g	80 g	
白菜	15 g	120 g	
ぶなしめじ	8 g	64 g	
葉ねぎ	3 g	24 g	
合わせ味噌	4 g	32 g (大きじ2強)	
米味噌	4 g	32 g (大きじ2強)	
いりこ	2.5 g	20 g	
水	140 g	1120 g (6カップ)	

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	V.A μgRAE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	亜鉛 mg
ごはん	282	4.6	1.4	30	27	0.8	1	0.09	0.02	9	1.2	0.3	1.0
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
鮭の紅葉焼き	106	11.3	6.1	9	15	0.3	43	0.08	0.11	1	0.1	0.3	0.3
野菜のピーナッツ和え	45	2.2	2.5	70	19	1.1	79	0.05	0.06	18	1.6	0.2	0.3
かぼちゃすいとん	86	3.8	2.0	38	26	0.7	85	0.05	0.06	7	2.5	0.9	0.5
合計 (総エネルギー量に対する割合)	657	28.7 (18%)	19.8 (27%)	374	108	2.9	286	0.35	0.56	37	5.4	1.9	2.9



### 給食の献立内容を紹介します♪



ご家庭に配付している献立表に、料理名と使用している食材を載せています。ご家庭での食事づくりにご活用ください。

