

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」



篠栗町立篠栗中学校
栄養教諭 石川 佳子

○●○今日の献立●○●

- 1 麦ごはん
- 2 さばの香味焼き
- 3 ゆず酢あえ
- 4 豆乳みそ汁
- 5 牛乳



◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

香味野菜等を使い、子ども達が苦手と感じやすい食品を食べやすくする工夫をした献立です。

さばの香味焼きは、にんにくや豆板醤を使った甘辛いタレに漬けることで魚の臭みが減り、食欲をそそる味付けとなっています。

ゆず酢あえは、ゆず果汁を使うことで香りが良くなり、野菜がおいしくいただけます。

豆乳みそ汁は、豆乳を入れることで普段のみそ汁よりも味がまろやかになります。しょうがを少し入れることで、豆乳が苦手な人でも食べやすくなります。

1 麦ごはん

麦を加えることで、不足しがちな食物繊維をとることができます。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
米	90 g	540 g	① 米をとぎ、麦を加え、分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
丸麦	15 g	90 g	
水	140 g	840 g	

2 さばの香味焼き

「香味焼き」とは、香味野菜の香りを魚や肉に移しながら焼く調理法です。鮭（さけ）や鰯（ぶり）、鯖（さば）など、他の魚でもおいしく作れます。

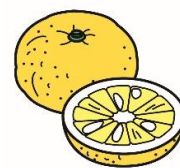
材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
さば切り身	60 g	360 g	① 調味料を全て混ぜ合わせる。 ② ①にさばを30分以上漬け込む。 ③ ②のさばをバットに並べ、200℃に温めたオーブンで10分焼く。
濃口しょうゆ	4 g	24 g (大きじ1と1/3)	
みりん	2 g	12 g (小さじ2)	
酒	2 g	12 g (小さじ2強)	
砂糖	3.5 g	21 g (大きじ2と1/3)	
おろしにんにく	1 g	6 g (小さじ1)	
おろししょうが	1 g	6 g (小さじ1)	
米みそ	1 g	6 g (小さじ1)	
豆板醤	0.4 g	2.4 g (小さじ1/2)	



3 ゆず酢あえ

ゆずの風味をいかして、野菜や酢の物が苦手な人でも食べやすい味付けにしています。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
ちくわ	5 g	30 g	① ちくわは輪切りにし、さっと茹でる。 ② 小松菜は3cm長さに切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、人参はせん切りにする。 ③ ②をそれぞれ茹でて、水で冷やし、絞る。 ④ 調味料を混ぜ、その中に①、③、ごまを入れ、混ぜ合わせる。
小松菜	20 g	120 g	
キャベツ	15 g	90 g	
人参	5 g	30 g	
ゆず果汁	1.2 g	7.2 g (小さじ1と1/2)	
酢	2.5 g	15 g (大きじ1)	
淡口醤油	2 g	12 g (小さじ2)	
砂糖	1.7 g	10.2 g (大きじ1強)	
すりごま(白)	2 g	12 g (大きじ2)	



4 豆乳みそ汁

豆乳は加熱するとたん白質が分離しやすいため、鍋に入れた後は加熱しすぎないようにしましょう。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
切干大根	2 g	12 g	① 分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 火にかけ、沸騰したら中火で4～5分ほど煮て、いりこを取り出す。 ② 切干大根は水に漬けて戻し、ざく切りする。 ③ 玉ねぎはうす切り、じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにする。 ④ 油揚げは湯通しをして油抜きし1cm幅の短冊切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りする。 ⑤ だしで③を煮る。火が通ったら、②、④を入れる。 ⑥ 実に火が通ったら火を止め、みそとしょうがを溶き入れ、豆乳を入れる。 ⑦ 火をつけて、沸騰する前に火を止める。
玉ねぎ	20 g	120 g	
じゃがいも	20 g	120 g	
油揚げ	4 g	24 g	
豆腐	15 g	90 g	
ねぎ	5 g	30 g	
あわせみそ	12 g	72 g (大きじ4)	
おろししょうが	0.3 g	1.8 g (小さじ1/3)	
だし用いりこ	5 g	30 g	
水	145 g	870 g	
(だし出来上がり量)	125 g	750 g	
豆乳	15 g	90 g	

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量	亜鉛
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	mg
麦ごはん	360	5.8	1.0	7	25	0.9	0	0.42	0.04	0	1.8	0.0	1.4
さばの香味焼き	222	10.8	16.2	7	21	0.7	27	0.09	0.22	2	0.1	1.0	0.6
ゆず酢あえ	35	1.6	1.2	65	14	0.8	89	0.03	0.04	15	1.1	0.4	0.2
豆乳みそ汁	85	4.1	2.7	47	36	1.0	6	0.07	0.04	10	3.4	1.4	0.5
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
合計	828	28.5	28.3	353	117	3.4	200	0.69	0.65	29	6.4	3.0	3.5
(総エネルギー量に対する割合)		(14%)	(31%)										