

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」



大牟田市立白光中学校
(大牟田市中学校給食センター)
栄養教諭 西村 美和

○●○今日の献立●○●

- 1 雑穀ごはん
- 2 鶏肉のごまみそがらめ
- 3 小松菜と切干大根のはりはり漬け
- 4 南関揚げの根菜汁
- 5 牛乳



◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

大牟田市は三池炭鉱の発展とともに激動の歴史を積み重ねてきた町です。平成 27 年 7 月に石炭産業がユネスコの世界文化遺産に登録されたことを記念して 7 月に実施した給食の献立を紹介します。

「鶏肉のごまみそがらめ」は、揚げた鶏肉に黒ごまがたっぷり入ったごまみそをかためた様子を石炭に見立てた一品です。

「小松菜と切干大根のはりはり漬け」は、しらす干し、切干大根、小松菜、ごまなどのカルシウムが多く含まれる食品をたくさん使った和え物です。中学生は成長期であるため、一生のうちでカルシウムの必要量が最も多くなっています。カルシウムの多い食品で代表的なものは牛乳ですが、それ以外の食品でも料理に組み合わせることでカルシウムをとることができます。

「南関揚げの根菜汁」は、さば削り節と昆布で贅沢にだしをとり、大牟田市に隣接する熊本県南関町の特産品である南関揚げを使った、うまみとこくにこだわった汁物です。

ぜひご家庭でも作ってみてください。

1 雑穀ごはん

雑穀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	95 g	570 g	① 米をとぎ、雑穀を加え、分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
雑穀	10 g	60 g	
水	140 g	840 g	

2 鶏肉のごまみそがらめ

しょうが風味の甘いみそと香ばしいごまの風味が食欲をそそります。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
鶏肉もも身	70 g	420 g (35gを12切)	① 鶏肉に酒をふっておく。 ② しょうがはすりおろし、Aを混ぜ合わせて火にかけ、ごまみそを作る。 ③ 鶏肉に小麦粉とでんぷんを合わせたものをまぶして油で揚げる。(180℃、5分30秒) ④ 揚げた鶏肉に②のごまみそをからめる。
酒	1.5 g	9 g (小さじ2)	
小麦粉	4 g	24 g (小さじ3)	
でんぷん	2 g	12 g (大さじ1と1/3)	
揚げ油	4 g	24 g	
しょうが	0.6 g	3.6 g	
A 米みそ	4 g	24 g (大さじ1と1/3)	
濃口醤油	2 g	12 g (小さじ2)	
酒	1.5 g	9 g (小さじ2)	
砂糖	3 g	18 g (大さじ2)	
黒いりごま	2.5 g	15 g (大さじ2と1/2)	
水	6 g	36 g (大さじ2と1/2)	

3 小松菜と切干大根のはりはり漬け

甘酸っぱい和え物で、シャキシャキした食感を楽しむことができます。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
しらす干し	5 g	30 g	① しらす干しはから煎りする。 ② 小松菜は2cm幅のざく切りにする。 ③ 切干大根は水で洗い戻して、食べやすい長さに切る。 ④ 人参は5mm幅の細切りにする。 ⑤ 削り節でだしをとる。 ⑥ Aの調味料とだし汁を合わせる。 ⑦ 小松菜、人参、切干大根をそれぞれ茹で、ざるにあげて、流水で冷やし、絞って水気を切る。 ⑧ しらす干しと⑦の野菜を⑥の合わせ酢といりごまで和える。
小松菜	25 g	150 g	
人参	5 g	30 g	
切干大根	3.5 g	21 g	
A 酢	3 g	18 g (大さじ1強)	
砂糖	1 g	6 g (小さじ2)	
淡口醤油	1.5 g	9 g (小さじ1と1/2)	
塩	0.1 g	0.42 g (少々)	
いりごま	2.5 g	15 g (大さじ2と1/2)	
削り節	0.5 g	3 g	
水	2 g	12 g	

4 南関揚げの根菜汁

南関揚げと食物繊維が豊富な根菜がたっぷり入っています。南関揚げのうまみとだしの風味がきいた汁物です。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方	
南関揚げ	3 g	18 g	① 昆布を30分水につけ、30分かけて沸騰させ、昆布を取り出す。削り節を入れ、1分間加熱し、削り節が沈んだら取り出して、だしをとる。 ② ごぼうはさがきにする。 ③ 大根は6mm幅のいちょう切りにする。 ④ 人参は4mm幅のいちょう切りにする。 ⑤ しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。 ⑥ 小ねぎは3mmの小口切りにする。 ⑦ だし汁にごぼう、大根、人参、しめじを入れて煮る。 ⑧ ⑦に南関揚げを入れ、Aの調味料を入れて味を調べ、小ねぎを加える。	
ごぼう	5 g	30 g		
大根	20 g	120 g		
人参	10 g	60 g		
しめじ	6 g	36 g		
小ねぎ	2.5 g	15 g		
A	酒	1 g		6 g (小さじ1強)
	塩	0.1 g		0.6 g (少々)
淡口醤油	4 g	24 g (大さじ1と1/3)		
濃口醤油	1.2 g	7.2 g (小さじ1強)		
みりん	1 g	6 g (小さじ1)		
削り節	1.5 g	9 g		
出し昆布	1 g	6 g		
水	140 g	840 g (4と1/5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
雑穀ごはん	373	7.0	1.1	7	22	0.8	1	0.08	0.02	0	1.0	0.0	1.3
鶏肉のごまみそがらめ	237	12.7	15.3	39	26	0.7	27	0.07	0.14	2	0.7	0.6	1.3
小松菜と切干大根のはりはり漬け	46	3.6	1.6	122	26	1.4	77	0.06	0.05	10	1.5	0.7	0.5
南関揚げの根菜汁	53	4.2	2.3	40	21	0.5	85	0.04	0.06	4	1.3	1.0	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	835	33.7	27.5	435	116	3.4	268	0.33	0.58	18	4.5	2.5	4.4
(総エネルギー量に対する割合)		(16%)	(30%)										