

＝ 調理説明・実習 ＝

## 「学校給食おすすめ献立」

添田町立添田小学校  
栄養教諭 井手口 裕子



### ○●○今日の献立●○○

- 1 麦ごはん
- 2 豚肉と野菜のりんごみそ炒め
- 3 のり塩れんこん
- 4 まびき菜とジャコのふりかけ
- 5 きのこたっぷりだんご汁
- 6 牛乳



### ◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

添田町で秋にとれる旬の野菜をふんだんに使用し、地産地消をテーマにした献立です。

添田町の特産品である原木椎茸や掘りたてのれんこん、この時期に大量に出回る大根のまびき菜等を使用しました。また、ピーマンは、緑のピーマンと赤く熟した完熟ピーマンを両方使用することで、味の違いを感じることができます。

「豚肉と野菜のりんごみそ炒め」は、みそとすりおろしたりんごで味付けします。自然な甘さに仕上がります。

「のり塩れんこん」は、れんこんを少し厚めに切ることで、サクサクした歯ごたえを楽しめます。

「まびき菜とジャコのふりかけ」は、成長期に欠かせないビタミンやミネラルがとれます。ごはんにたっぷりかけて食べてください。

「きのこたっぷりだんご汁」は、いりこのだしときのこのうまみを生かしてうす味に仕上げます。

※令和5年度学校給食料理コンクールで最優秀賞をいただいた献立を少しアレンジした献立です。

## 1 麦ごはん

麦を少量加えるだけで不足しがちな食物繊維を強化できます。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
精白米	75 g	450 g (3合)	① 米は洗ってザルにあげておく。 ② 炊飯器に米と麦、水を入れ、炊飯する。
白麦	5 g	30 g	
水	120 g	720 g	

## 2 豚肉と野菜のりんごみそ炒め

緑のピーマンと完熟した赤いピーマンの味を比べてみてください。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
豚肉	40 g	240 g	① 茄子とピーマンは1cm幅の短冊に切る。 ② りんごは皮ごとすりおろしてみそと酒を混ぜておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜、豚肉、酒の順に入れて軽く炒める。 ④ ①の野菜を加え、さらに炒める。 ⑤ ②のりんごみそを加え、仕上げる。
おろし生姜	1 g	6 g	
酒	1 g	6 g (小さじ1強)	
サラダ油	0.5 g	3 g (小さじ1弱)	
茄子	20 g	120 g	
ピーマン	5 g	30 g	
完熟ピーマン	5 g	30 g	
りんご	10 g	60 g	
米みそ	4.5 g	27 g	
酒	1 g	6 g (小さじ1強)	

## 3 のり塩れんこん

子どもたちからのリクエストも多い人気のメニューです。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
れんこん	30 g	180 g	① れんこんは、皮をむいて7mm程度の輪切り又は半月切りにして、水につけておく。 ② ①の水気を切って、青のり、片栗粉の順にまぶし、170℃の油で揚げる。 ③ 揚げたてに塩をふる。
片栗粉	4 g	24 g (大きじ3弱)	
青のり粉	0.2 g	1.2 g	
揚げ油	3 g	18 g	
塩	0.2 g	1.2 g (小さじ1/4)	

## 4 まびき菜とジャコのふりかけ

ビタミンやミネラルが豊富な大根のまびき菜を使ったふりかけです。まびき菜がない時は小松菜で代用できます。ご家庭でも作り置きして、お子さんの朝食にいかがですか？

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方
大根葉(まびき菜)	25 g	150 g	① まびき菜はよく洗い、熱湯でゆでて水にとる。しっかりしぼって細かくきざむ。 ② 白す干は余分な塩分とくさみを抜くために軽く湯通しをする。 ③ フライパン(鍋)にごま油を熱し、②と①を炒め、しょうゆ、酒、砂糖で調味する。 ④ すりごまと粉末かつお節を入れて仕上げる。
白す干	2 g	12 g	
濃口しょうゆ	1.1 g	6.6 g (小さじ1強)	
酒	1 g	6 g (小さじ1強)	
砂糖	0.8 g	4.8 g (小さじ2弱)	
ごま油	1 g	6 g (大きじ1/2)	
すりごま	1 g	6 g	
粉末かつお節	0.3 g	1.8 g	

## 5 きのことたっぷりだんご汁

だんごを練る時は、先に白玉粉を練ってから小麦粉を加えるとだまにならず、なめらかになります。

材 料	1人分	6人分 (目安)	作 り 方	
鶏肉もも	12 g	72 g	① 干し椎茸は、水(分量外)でもどしておく。(戻し汁はとっておく。)	
えのきたけ	8 g	48 g		② いらこ昆布は、しばらく水につけた後火にかけ、ゆっくり加熱してだしをとる。
生きくらげ	5 g	30 g		
干し椎茸	0.5 g	3 g		③ 白玉粉に水を少しずつ加えて混ぜ、小麦粉を加え、耳たぶくらいのかたさになるよう水の量を加減しながらひとまとめになるように練っておく。
人参	5 g	30 g		
ごぼう	5 g	30 g		
小ねぎ	5 g	30 g		④ 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
油揚げ	3 g	18 g		⑤ えのきたけは石づきを切り落として食べやすい長さに切る。
濃口しょうゆ	1 g	6 g (小さじ1)		⑥ きくらげ、戻した椎茸、人参は千切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
薄口しょうゆ	2 g	12 g (小さじ2)		
酒	1 g	6 g (小さじ1強)		⑦ 油揚げは軽く油抜きをして細く切る。
塩	0.3 g	1.8 g (小さじ1/3)	⑧ 干し椎茸の戻し汁を加えただし汁できのこ類、人参、ごぼう、油揚げを煮る。	
だし昆布	1 g	6 g		
いらこ	3 g	18 g	⑨ 鶏肉を加え、酒としょうゆで味付けをする。	
水	130 g	780 g (4カップ弱)	⑩ ③をのぼしながら一口の大きさにちぎって加える。	
干し椎茸の戻し汁		大さじ3程度		
白玉粉	3 g	18 g (大さじ2)	⑪ だんごが浮いてきて火が通ったら、塩で味をととのえ、ねぎを加えて仕上げる。	
小麦粉	3 g	18 g (大さじ2)		
水	6 g	36 g (大さじ2・1/3)		

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
麦ごはん	273	4.3	0.7	5	19	0.7	0	0.07	0.02	0	0.8	@	1.1
豚肉と野菜のりんごみそ炒め	113	8.5	6.9	11	15	0.5	10	0.38	0.10	16	1.1	0.5	0.9
のり塩れんこん	61	0.5	3.0	8	13	0.2	1	0.03	0	14	0.7	0.3	0.1
まびき菜とジャコのふりかけ	30	1.8	1.6	83	12	0.9	87	0.03	0.05	13	1.1	0.3	0.2
きのこたっぷりだんご汁	59	3.6	1.6	22	16	0.7	42	0.05	0.07	2	1.5	0.8	0.5
牛乳	126	6.2	7.2	227	21	0	78	0.08	0.31	2	0	0.2	0.8
合計 (総エネルギー量に対する割合)	662	24.9 (15%)	21.0 (28%)	356	96	3.0	218	0.64	0.55	47	5.2	2.1	3.6