

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」

行橋市立行橋小学校
(行橋市防災食育センター)
栄養教諭 牧原 知美



○●○今日の献立●○●

- 1 麦ごはん
- 2 さばのごまだれ焼き
- 3 切干大根のサラダ
- 4 根菜の豚汁
- 5 牛乳



◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

今日の献立は、旬の食べ物を使い、不足しがちな栄養素 カルシウムや ビタミン、食物繊維を補いながら、子どもたちが好むような味付けの工夫をした献立です。

「さばのごまだれ焼き」は、生姜を使って魚の臭みを抑え、香ばしいごまだれと合わせることで、魚が苦手な人も食べやすい味付けにしています。

「切干大根のサラダ」は、成長期に欠かせない栄養素 カルシウムや ビタミン が豊富に含まれている切干大根とほうれん草を使っています。野菜が中心の料理を苦手とする子どもでも、ハムを加えたり、シャキシャキとした食感を楽しめるようにしたりすることで、食べやすくする工夫をしています。

「根菜の豚汁」は、秋が旬の根菜をたっぷりと使い、ビタミンや 食物繊維 を豊富に摂れるようにしています。更に、だし汁や豚肉の旨味を活かした、1品でもたくさんの食品をとれる汁物です。

1 麦ご飯

麦を加えることで、不足しがちな栄養素「食物繊維」を摂ることができます。

| 材 料 | 1人分 | 6人分 (目安) | 作 り 方 |
|-----|-------|------------------|---|
| 精白米 | 70 g | 420 g | ① 米を研ぎ、ザルにあげておく。 ② 炊飯器に米と分量の水、麦を入れ、炊飯する。 |
| 白麦 | 12 g | 72 g | |
| 水 | 110 g | 660 g (3と1/3カップ) | |

2 さばのごまだれ焼き

さばは、秋～冬にかけてが旬の魚です。生姜で魚の臭みを抑えたり、香ばしいごまだれの風味を活かしたりして、魚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 |
|-------|-------|------------------|--|
| さば切り身 | 50 g | 300 g (6切) | ① ボウルにAを合わせ、さばを30分以上漬け込む。 ② ①のさばをバットに並べ、210℃に温めたオーブンで10～15分焼く。(切り身の厚み等に合わせて焼き時間を調整する) ③ Bを混ぜ合わせて弱火で加熱し、煮立ったら火を止める。 ④ ③にすりごまといりごまを加えて混ぜ合わせる。 ⑤ 焼きあがったさばに④のごまだれをかける。 |
| A | 料理酒 | 3 g | |
| | 塩 | 0.15 g | |
| | こしょう | 少々 | |
| | おろし生姜 | 1 g | |
| B | 砂糖 | 0.8 g | |
| | 濃口醤油 | 1.1 g | |
| | みりん | 0.9 g | |
| | 水 | 0.7 g | |
| すりごま | 1.3 g | 7.8 g (大さじ1と1/3) | |
| いりごま | 0.2 g | 1.2 g (小さじ1/2) | |



3 切干大根のサラダ

カルシウムやビタミンが豊富に含まれている切干大根とほうれん草を使った和え物です。シャキシャキとした食感を楽しめます。

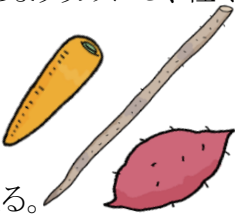
| 材 料 | 1人分 | 6人分 (目安) | 作 り 方 |
|-------|------|----------|--|
| 切干大根 | 3 g | 18 g | ① 切干大根は水で洗い、4cmくらいの長さに切る。 ② ほうれん草は2cm幅のざく切りにする。 ③ 切干大根とほうれん草をそれぞれ茹でてザルにあげ、流水で冷やし、絞ってしっかりと水気を切る。 ④ ハムは短冊切りにする。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせる。 ⑥ ほうれん草と切干大根をボウルに入れ、ほぐし混ぜる。 ⑦ ⑥にハムと⑤の調味料を加えて、混ぜ合わせる。 |
| ほうれん草 | 8 g | 48 g | |
| ハム | 8 g | 48 g | |
| 調味料 | 砂糖 | 0.5 g | |
| | 酢 | 1.8 g | |
| | 濃口醤油 | 2 g | |
| | ごま油 | 0.5 g | |
| | | | |



4 根菜の豚汁

秋が旬の根菜をたっぷりを使って、具材の旨味を活かした汁物です。

| 材 料 | 1人分 | 6人分（目安） | 作 り 方 |
|-------|-------|----------------|--|
| 豚もも肉 | 10 g | 60 g | <div>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。</div> <div>② ①にかつお節を入れ、1分間加熱し、かつお節が沈んだら取り出してだしをとる。</div> <div>③ 玉ねぎは薄切り、人参を0.5cm幅のいちょう切り、小松菜は2cm幅ざく切りにする。</div> <div>④ ごぼうはさがきにして、水にさらし、何度か水を替えてあくを除く。</div> <div>⑤ さつま芋は食べやすい大きさにいちょう切りにし、軽く水にさらしてあくを除く。</div> <div>⑥ 豆腐はさいの目切りにする。</div> <div>⑦ 豚肉は食べやすい大きさに切る。</div> <div>⑧ だし汁を沸騰させ、豚肉と酒を加える。</div> <div>⑨ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎと人参を加える。</div> <div>⑩ 玉ねぎと人参に火が通ったら、ごぼうとさつま芋を加える。</div> <div>⑪ ごぼうに火が通ったら、豆腐を加える。</div> <div>⑫ さつま芋が柔らかくなったら、小松菜を茎の部分から加える。</div> <div>⑬ 小松菜に火が通ったら、沸騰させないように火加減を調整して、みそを溶かし入れる。</div> |
| 豆腐 | 15 g | 90 g | |
| 玉ねぎ | 8 g | 48 g | |
| 人参 | 10 g | 60 g | |
| 洗いごぼう | 8 g | 48 g | |
| さつま芋 | 20 g | 120 g | |
| 小松菜 | 8 g | 48 g | |
| 米みそ | 11 g | 66 g（大さじ3と2/3） | |
| 酒 | 1 g | 6 g（小さじ1強） | |
| 昆布 | 1 g | 6 g | |
| かつお節 | 2 g | 12 g | |
| 水 | 130 g | 780 g（4カップ弱） | |



| 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 μ gRAE | V.B1 mg | V.B2 mg | V.C mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g | 亜鉛 mg |
|-----------------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|---------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|
| 麦ご飯 | 280 | 4.5 | 0.8 | 6 | 21 | 0.7 | 0 | 0.07 | 0.02 | 0 | 1.3 | 0.0 | 1.1 |
| さばのごまだれ焼き | 85 | 11.9 | 3.4 | 24 | 23 | 0.9 | 4 | 0.09 | 0.15 | 2 | 0.2 | 0.5 | 0.6 |
| 切干大根のサラダ | 34 | 1.9 | 1.7 | 20 | 13 | 0.3 | 28 | 0.07 | 0.03 | 8 | 0.9 | 0.5 | 0.2 |
| 秋野菜の豚汁 | 91 | 4.3 | 2.2 | 44 | 32 | 1.1 | 94 | 0.16 | 0.07 | 10 | 2.0 | 1.1 | 0.6 |
| 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 | 616 | 28.8 | 15.3 | 321 | 110 | 3.0 | 204 | 0.47 | 0.58 | 22 | 4.4 | 2.3 | 3.3 |
| （総エネルギー量に対する割合） | | (19%) | (22%) | | | | | | | | | | |