

＝ 調理説明・実習 ＝

「学校給食おすすめ献立」

八 女 市 立 上 妻 小 学 校

栄 養 教 諭 野 中 麻 美 子



○●○今日の献立●○●

- 1 麦ごはん
- 2 ハニー梅の鶏ソテー
- 3 ごま和え
- 4 八女茶ご汁
- 5 牛乳



◆◆◆ 今日の献立のおすすめポイント！ ◆◆◆

中学生を対象とした福岡県学校給食レシピコンクールで令和5年度八女市の生徒の作品が最優秀賞に選ばれました。八女市の地場産物（八女茶と梅）を使った、夏バテしやすい季節でも食欲をそそるメニューです。その中から、「ハニー梅の鶏ソテー」「八女茶ご汁」を給食で再現しました。このように、八女市では子どもたちの食に関する興味関心を高めるために、子どもの考えたレシピを取り入れるようにしています。（その際は、給食でできるようにアレンジしています。）

【ハニー梅の鶏ソテー】さっぱりとした梅の味が食欲をそそります。


【八女茶ご汁】団子に粉茶を混ぜることで、お茶の風味が料理に広がります。

地域の食材を大切にできる子を育てるために、これからも八女の地場産物を使用していきます。

また、今日は、不足する栄養価を補うため、【ごま和え】を組み合わせました。小松菜は、子どもたちに不足しがちな、鉄とカルシウムを補うために、給食でもよく使用します。ごまと和えることで、より栄養価を高め、野菜が食べやすいあえ物になります。


1 麦ごはん

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	7人分 (目安)	作 り 方
精白米 丸麦 水	70 g 5 g 100 g	490 g 35 g 700 g	<p>① 米を研ぎ、ザルにあげておく。</p> <p>② 炊飯器に米と分量の水、麦を入れ、炊飯する。</p> 

2 ハニー梅の鶏ソテー

梅のクエン酸は、夏バテ予防や疲労回復に効果的！

材 料	1人分	7人分 (目安)	作 り 方
鶏肉(1.5cm角) 塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ A { 梅肉ペースト 濃口しょうゆ 蜂蜜 みりん 酒 酢	50 g 0.1 g 0.01 g 3.5 g 3.5 g 適量 10 g 3.5 g 1 g 5 g 1 g 0.5 g 1 g	350 g 0.7 g (少々) 0.07 g (少々) 24.5 g (大さじ2と2/3) 24.5 g (大さじ2と2/3) 適量 70 g 24.5 g 7 g (小さじ1強) 35 g (大さじ1と1/2強) 7 g (小さじ1強) 3.5 g (小さじ2/3) 7 g (大さじ1/2)	<p>① 玉ねぎは、すりおろす。 ※1/3ほどみじん切りにしてもよい。</p> <p>② ①とAは、合わせてよく混ぜる。</p> <p>③ 小鍋で②を玉ねぎの辛みがなくなるまで煮立たせ、タレをつくる。</p> <p>④ 鶏肉に塩、こしょうで下味を付ける。</p> <p>⑤ 小麦粉と片栗粉は混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ ④に⑤を付け、油で揚げる。</p> <p>⑦ 揚げた鶏肉を③に煮絡める。</p> 

3 ごま和え

小松菜で、カルシウム・鉄分アップ！

材 料	1人分	7人分 (目安)	作 り 方
小松菜	25 g	175 g	① 小松菜は2cm幅に切る。人参は、3mmのせん切りにする。 ② 人参、小松菜、もやしの順にゆでて、水冷する。 ③ ②の野菜の水気をとり、ごまと淡口しょうゆで和える。
もやし	15 g	105 g	
人参	5 g	35 g	
白すりごま	1 g	7 g (小さじ3強)	
淡口しょうゆ	1.5 g	10.5 g (小さじ2弱)	



4 八女茶ご汁

郷土料理のだご汁と、特産品の八女茶の組み合わせです。

材 料	1人分	7人分 (目安)	作 り 方
A {	粉茶	0.2 g	① いりこでだしをとる。 ② Aの団子をこねて寝かす。 ③ 白菜は、芯1cm幅、葉は2cm幅に切る。 ごぼうは、斜め切りにする。 人参は、いちょう切りにする。 干しいたけは、水で戻してスライスする。 ねぎは、小口切りする。 厚揚げは、油抜きし、1.5cm角切りにする。
	白玉粉	5 g	
	小麦粉	10 g	
	水	8 g	
豚肉こま切れ	10 g	70 g	④ だし汁の中に、豚肉を入れて、アクをとる。 ⑤ ねぎ以外の野菜を入れて煮る。 ⑥ 厚揚げ、団子をちぎり入れて煮る。 ⑦ 味噌を溶き、ねぎを入れて味を調える。
鶏肉(1.5cm角)	15 g	105 g	
白菜	10 g	70 g	
ごぼう	8 g	56 g	
人参	8 g	56 g	
干しいたけ	1 g	7 g	
葉ねぎ	5 g	35 g	
{	いりこ(だし)	3 g	
	水	140 g	
米味噌	10 g	70 g (大さじ4弱)	



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	257	4.1	0.7	4	17	0.6	0	0.07	0.02	0	0.8	0.0	1.0
ハニー梅の鶏ソテー	161	9.2	7.8	8	18	0.3	9	0.06	0.06	2	0.3	1.0	0.4
ごま和え	14	0.8	0.6	54	9	0.8	97	0.04	0.05	11	0.9	0.2	0.2
八女茶ご汁	127	6.4	4.0	65	29	1.3	60	0.12	0.08	5	2.4	1.3	0.8
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	685	26.7	20.3	358	94	3.0	244	0.37	0.52	20	4.4	2.7	3.2
(総エネルギー量に対する割合)		(16%)	(27%)										

(南筑後)