

給食テーマ【 東京産の食材を使用した献立① 】

中野区 (小学校) 給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
★東京牛乳	206	4本		
【三色そばろごはん】				
米	70	280g		①米、麦は洗米、浸水後、炊く。 ②小松菜は、茹でた後水にさらし水気をきる。調味料を加熱、冷却する。 ③豚ひき肉と調味料を鍋に入れ火にかけ、炒り煮にする。 ④肉に火がとおったら、エリンギを加え炒り、汁気をとばし仕上げにしょうが汁を加える。 ⑤卵は、割卵し調味料を加え溶く。 ⑥鍋に油を入れて火にかけ、⑤を加え、かき混ぜ炒り卵にする。 ⑦②の小松菜と冷ましたたれを回しかけ食べる直前に和える。 ⑧器にごはんをよそい、三種の具をバランス良く盛り付ける。
押し麦	5	20g		
水	90	360g		
★トウキョウX (豚ひき肉)	10	40g		
豚ひき肉	20	80g		
エリンギ	5	小1本	みじん切り	
酒	1	小さじ1弱		
しょうゆ	3	小さじ2		
しょうが汁	0.5	小さじ1/2	汁	
砂糖	2	大さじ1弱		
油	1	小さじ1		
★さくらたまご	30	L玉2個		
塩	0.1	少々		
砂糖	1	小さじ1強		
酢	0.1	少々		
★小松菜	30	1/2束	2cm幅	
しょうゆ	2	大さじ1/2弱		
みりん	0.5	小さじ1/3		
【ふろふき大根】				
水	40	160g		①米のとぎ汁で大根を30分くらいゆで、ぬかを洗い流し、だし昆布とともに柔らかく煮る。 ②ごまをからいりする。 ③別鍋で調味料を入れ火にかけ少し煮詰めてみそだれを作る。 ④②を器に入れてみそだれをかけ、③のごまを飾る。
昆布 (だし)	0.5	5cm角1枚		
★大根	90	小1/2本	2cm厚輪切り	
水	8	大さじ2強		
★江戸甘みそ	2	大さじ1/2弱		
赤みそ	2	大さじ1/2弱		
砂糖	1.5	大さじ1と1/3		
酒	0.5	小さじ1/2弱		
みりん	0.5	小さじ1/3		
しょうゆ	0.3	少々		
白いりごま	0.5	2g		
【さつまいもチップ】				
さつまいも	30	1/2本	輪切り	①さつまいもは、皮つきのままよく洗い、2mmくらいの厚さに切る。 ②低温の油でカラリと揚げ広げておく。 ③塩をふる。
揚げ油	2	8g		
塩	0.1	少々		
【花みかん】				
みかん	1/2切	2個	半分に切る	①流水でよく洗い、横半分に切る。
<p><献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。</p> <p>スタンダードな和食献立に東京産食材を65%使用しました。 「東京牛乳」は、おもに多摩地域で放牧されている牛から採れた生乳を使用して作られています。 三色ごはんの具材は、「トウキョウX」・「さくらたまご (町田市)」・「小松菜 (23区内)」を使用しています。中でも「トウキョウX」は、東京特産のブランド豚で、飼育環境などに厳しい規制があります。脂身の部分のおいしさが特徴です。 また、「ふろふき大根」も、23区内の大根を使用し、みそダレには、江戸で昔から食べられていた「江戸甘みそ」を使用しています。</p>				
				エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.5 % 食塩 1.6 g 令和元年度 中野区学校栄養士研究会