

給食テーマ【 東京産の食材を使用した献立④ 】

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】				
牛乳	206	4本		
【まいたけごはん】				①米、麦は洗米、浸水後、調味料を入れて炊く。 ②油でごぼう、にんじんを炒め、調味料を入れて煮る。 ③油揚げ、まいたけを加え、さらに煮る。 ④炊き上がったごはんにも具を混ぜる。
米	60	240g		
もち米	10	40g		
米粒麦	5	20g		
酒	1	小さじ1弱		
しょうゆ	1	小さじ2/3		
水	86	344g		
油	1	小さじ1		
ごぼう	8	6cm	ささがき	
にんじん	12	5cm	短い短冊切り	
油揚げ	4	1/2枚	短い短冊切り	
★まいたけ	15	1/2パック	小房に分ける	
砂糖	1	小さじ1強		
みりん	1	小さじ2/3		
酒	1	小さじ1弱		
塩	0.1	少々		
しょうゆ	2.4	大さじ1/2強		
【さくらたまごの干草焼き】				①卵を割ってよく溶きほぐす。 ②さやいんげんをゆでる。 ③油でひき肉と野菜を炒め、調味料と卵の半量を加えて半熟になるまで加熱する。 ④火を止め、残りの卵といんげんを混ぜてオープン天板に均一に流し、180度で20分位焼く。 ⑤焼き上がったなら1人分ずつ切り分ける。
油	1	小さじ1		
干しいたけ	0.3	小1個	みじん切り	
にんじん	8	3cm	みじん切り	
鶏ひき肉	8	30g		
★長ねぎ	15	1/2本	みじん切り	
砂糖	1.3	大さじ1/2強		
塩	0.3	少々		
しょうゆ	0.7	小さじ1/2		
酒	0.7	小さじ1/2強		
★さくらたまご	60	1玉4個		
さやいんげん	2	1本	小口切り	
【白菜のゆず風味】				①野菜はそれぞれゆでて冷却する。 ②ゆずの皮のきれいな部分をせん切りにしてゆで、汁はしぼっておく。 ③調味料とゆず果汁を混ぜて加熱し、冷却する。 ④食べる直前に、野菜とゆずの皮と③の調味液を和える。
★白菜	40	2枚	短冊切り	
★小松菜	10	1/7束	1.5cm幅	
塩	0.2	少々		
しょうゆ	2	大さじ1弱		
ゆず	0.3	5g	せん切り、果汁	
【沢煮碗】				①昆布とかつお節でだしをとる。 ②ごぼうを下ゆでする。 ③豚肉はかたくり粉をまぶしてゆで、水にとる。 ④だし汁でごぼう、にんじん、たけのこ、大根、つきこんにやくを煮る。 ⑤調味料を入れ、③の豚肉をほぐしながら加える。 ⑥長ねぎを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑦最後にみつばを入れて仕上げる。
水	130	520g		
かつお節(だし)	2	8g		
昆布(だし)	0.4	2g		
豚肉せん切り	7	30g		
かたくり粉	0.5	小さじ2/3	小さじ2/3	
ごぼう	10	10cm	せん切り	
たけのこ(水煮)	10	40g	せん切り	
にんじん	5	2cm	せん切り	
つきこんにやく	7	30g	2.5cm幅	
★大根	10	2cm	せん切り	
★長ねぎ	10	1/3本	斜め半月	
みつば	3	12g	1.5cm幅	
塩	0.9	小さじ1/2		
しょうゆ	1	小さじ2/3		
かたくり粉	0.8	小さじ1		

<献立紹介・ポイント> ★は東京産の食材です。

檜原村の特産品のまいたけを使った「まいたけごはん」に、町田市産の「さくらたまご」を使った「干草焼き」を組み合わせた和食献立です。「さくらたまご」は、純国産鶏に濃厚な天然飼料を与え、ストレスの少ない環境で育てた鶏の卵で、桜色の殻と、ぷっくりと大きい黄身が特徴です。干草焼きは少し甘めの味付けで、子どもたちに人気があります。汁物や副菜には、東京都産の野菜をふんだんに使っています。

エネルギー	629 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	28.8 %
食塩	2.8 g

令和元年度 中野区学校栄養士研究会