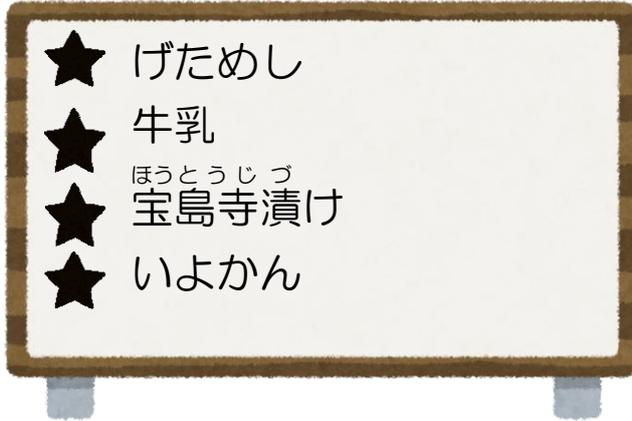


1月27日(金)

学校給食試食会 献立紹介

倉敷中央学校給食共同調理場



盛り付け表



今日の献立のねらい
地場産物について

★ げためし

材料(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| ごはん | 茶わん4杯 |
| げた(ミンチ) | 60g |
| 若鶏むね(ミンチ) | 160g |
| 酒 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| しょうが | 1かけ |
| ごぼう | 120g |
| にんじん | 40g |
| だいこん | 80g |
| こんにゃく | 80g |
| ねぎ | 30g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| 煮干し(だし) | 4g |
| 水 | 150g |

B

A

作り方

- ① Aの材料でだしをとる。
- ② しょうがはみじん切り、ごぼうはさがき、にんじん、だいこんは5mmのいちよう切り、こんにゃくは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ香りが出るまで炒める。若鶏むねミンチ、げたミンチを入れ、酒を加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、①のだしを入れ、煮る。
- ⑤ ④に火が通ったらBの調味料を加えて、味を調べ、ねぎをちらす。
- ⑥ ごはんの上に⑤をかける。

「げた」はミンチを使っています。げたミンチは、げたを包丁で叩いてつくります。



★ ほうとうじづ
宝島寺漬け

材料（4人分）

花切大根（切干大根） 30g
れんこん 100g
にんじん 50g（1/3本）
砂糖 小さじ1
酢 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1と1/2
一味唐辛子 少々

A

作り方

- ① 花切大根は水で戻す。
- ② れんこんは3mmのいちょう切りにして、酢水（分量外）にさらす。にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②の食材をさっとゆでる。
- ④ Aをまぜ合わせる。
- ⑤ ③を④で和える。



この他にも、料理レシピサイト クックパッドに給食レシピを掲載していますのでぜひご覧ください。

学校給食を生きた教材とするための6つの観点



1 食事の重要性
旬の食材の利用

2 心身の健康
自分の適量を
塩分を控えめに
野菜をたっぷり

3 食品を選択する能力
肉や魚をバランスよく

4 感謝の心
食品ロスを
考えよう

5 社会性
マナーを守って

6 食文化
和食を大切に

本日の栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | マグネシウム (mg) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 基準値 | 830 | 26.9~41.5 | 18.4~27.7 | 450 | 4.5 | 120 |
| 栄養価 | 673 | 26.2 | 13.0 | 351 | 3.0 | 115.0 |

| | ビタミンA (μ gRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 総量(g) | 食塩 相当量(g) |
|-----|------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 基準値 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 以上 | 2.5 未満 |
| 栄養価 | 269.1 | 0.73 | 0.53 | 35.8 | 6.8 | 2.4 |

倉敷中央学校給食共同調理場ではホームページによる情報発信を行っています。
ぜひご覧ください。こちらのQRコードをご活用ください。

