

廿日市学校給食センターの献立①

あじの香味揚げは、香味野菜の風味をかかせた濃い味付けのたれをかけることで、暑い夏の季節にも食がすすむ料理です。

海藻は昔から和食では取り入れられてきた食材のひとつです。私たちが普段よく食べるわかめは葉の部分ですが、茎の部分も食べられることを実感してほしいと思い、噛み応えのある茎わかめを取り入れました。

献立名

- ・ごはん
- ・あじの香味揚げ
- ・ほうれんそうのお浸し
- ・茎わかめのきんぴら
- ・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	611kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	17.5g
炭水化物	25.8g
食塩摂取量	1.1g

※小学校3・4年生の量

「あじの香味揚げ」

主菜

■材料（4人分）

・あじの切り身40g	4切れ
・かたくり粉	大さじ1と1/3
・揚げ油	適量
・にんにく（みじん切り）	1g
・しょうが（みじん切り）	1g
・葉ねぎ（小口切り）	6g
・酢	小さじ2と1/2
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・砂糖	小さじ4と2/3

■作り方

- ①あじにかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ②鍋に酢、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、にんにく、しょうが、ねぎを入れてタレを作る。
- ③あじにタレをかける。



主食

「ほうれんそうのお浸し」

副菜

■材料（4人分）

・ほうれんそう（2cm幅）	50g
・もやし（3cm幅）	80g
・砂糖	小さじ1強
・しょうゆ	小さじ1/2

■作り方

- ①ほうれんそうともやしをゆでて冷ます。
- ②砂糖としょうゆを混ぜ、①に和える。

「茎わかめのきんぴら」

副菜

■材料（4人分）

・生揚げ（色紙切り）	40g
・ごぼう（ささがき）	90g
・きんぴら用こんにゃく	90g
・茎わかめ（2cm幅）	50g
・人参（太めのせん切り）	50g
・白ごま	大さじ1

・炒め油	適量
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1と1/3
・ごま油	小さじ1/2

■作り方

- ①茎わかめは、水でしっかり洗い水気を切っておく。
- ②鍋に油を熱し、ごぼう、人参を炒める。
- ③きんぴら用こんにゃく、茎わかめを入れて炒める。
- ④油抜きした生揚げを入れて炒める。
- ⑤砂糖、酒、しょうゆを入れて味付けする。
- ⑥炒った白ごま、ごま油を入れて仕上げる。

※学校給食は加熱調理を基本とします。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。