

廿日市学校給食センターの献立②

廿日市市産の木の芽を使い、日本の伝統的な食事である和食を感じられるような献立としました。G7広島サミット応援献立として、主食・主菜・副菜をそろえた和食を提供しました。

献立名

- ・ごはん
- ・かつおの竜田揚げ
- ・木の芽和え
- ・豆腐汁
- ・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	645kcal
たんぱく質	28.6 g
脂質	17.7 g
炭水化物	29.9 g
食塩摂取量	2.6 g

※小学校3・4年生の量

「かつおの竜田揚げ」

主菜

■材料（4人分）

・かつお角切り	180 g
・塩	少々
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1と1/3
・にんにく（みじん切り）	1 g
・しょうが（みじん切り）	1 g
・かたくり粉	大さじ3
・揚げ油	適量

■作り方

- ①かつおに塩、こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうがで下味をつける。
- ②かつおにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。

主食

「豆腐汁」

副菜

■材料（4人分）

・木綿豆腐（さいの目切り）	120 g	・塩	少々
・カットわかめ	2 g	・しょうゆ	小さじ2
・人参（いちよう切り）	40 g	・だし昆布	5 g
・玉ねぎ（せん切り）	120 g	・かつお節	10 g
・大根（いちよう切り）	40 g	・酒	小さじ1
・葉ねぎ（小口切り）	20 g	・水	480ml

■作り方

- ①昆布、かつお節、酒でだしをとる。
- ②人参、玉ねぎを入れ、アクをとりながら煮る。
- ③大根を入れて煮る。
- ④豆腐を入れて煮る。
- ⑤塩、しょうゆで味付けする。
- ⑥洗って戻したわかめを入れる。
- ⑦ねぎを入れて仕上げる。

「木の芽和え」

副菜

■材料（4人分）

・たけのこ（いちよう切り）	80 g
・しょうゆ	小さじ1弱
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1弱
・煮干し	3.4 g
・だし昆布	0.04 g
・酒(A)	少々
・水	15ml
・ちくわ（3mm幅）	40 g
・ほうれんそう（2cm幅）	20 g
・白味噌	小さじ3強
・酒(B)	少々
・砂糖	小さじ2と1/2
・木の芽（みじん切り）	少々

■作り方

- ①煮干し、昆布、酒(A)でだしをとる。
- ②たけのこを①のだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖で煮る。
- ③ちくわは、蒸して冷ます。
- ④ほうれんそうは、ゆでて冷ます。
- ⑤白味噌を酒(B)で溶き、砂糖、木の芽と一緒に煮て調味液を作り、冷ます。
※アルコール分をしっかりとばす。
- ⑥たけのこ、ちくわ、ほうれんそうを⑤の調味液で和える。

※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。