

佐伯中学校の献立

ほくほくのじゃがいもに生揚げも加わったそぼろ煮は、和食の人気メニューの1つで、ごはんによく合います。副菜には、さっぱりとした和風ドレッシング和えと組み合わせています。佐伯中学校では、食育の日（毎月19日）もしくはその前後に、広島県でとれた“かえりいりこ”を出しています。

献立名

- ・麦ごはん
- ・いりこ ★食育の日
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・野菜の和風ドレッシング和え
- ・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	701kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	16.9 g
炭水化物	121.8 g
食塩摂取量	2.8 g
食物繊維	14.1 g

※中学生の量

「野菜の和風ドレッシング和え」

- 材料（4人分）
- | | |
|------------|-------|
| ・大根（せん切り） | 120 g |
| ・きゅうり（輪切り） | 120 g |
| ・ふり塩 | ひとつまみ |
| ・玉ねぎ（薄切り） | 25 g |
| ・カットわかめ | 3g |
- 【ドレッシング】
- | | |
|-----------|----------|
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・米酢 | 小さじ1と1/2 |
| ・うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・白ごま | 大さじ1 |

副菜

- 作り方
- ①きゅうりを塩もみをしてから、ゆでて冷ます。
 - ②大根、玉ねぎをゆでて冷ます。
 - ③カットわかめは水に戻して、ゆでて冷ます。
 - ④白ごまは煎って、する。
 - ⑤調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
 - ⑥食材を⑤のドレッシングで和える。

「いりこ」

副菜

- 材料（4人分）
- | | |
|---------|--------|
| ・かえりいりこ | 15 g |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |

- 作り方
- ①かえりいりこをしっかりと炒める。
 - ②調味料を加えてさっと炒め味をつける。



「じゃがいものそぼろ煮」

主菜

- 材料（4人分）
- | | |
|---------------|----------|
| ・鶏ミンチ | 120 g |
| ・油 | 小さじ2 |
| ・生揚げ（1.5cm角） | 60 g |
| ・糸こんにゃく（5cm） | 40 g |
| ・じゃがいも（一口大） | 430 g |
| ・玉ねぎ（くし形切り） | 180 g |
| ・人参（いちよう切り） | 100 g |
| ・さやいんげん（斜め切り） | 30 g |
| ・砂糖 | 大さじ1と2/3 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1弱 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・だし昆布 | 3 g |
| ・水 | 200ml |

- 作り方
- ①昆布でだしをとる。
 - ②鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒める。
 - ③あく抜きした糸こんにゃく、人参、玉ねぎを入れて炒める。
 - ④じゃがいもを入れ、調味料、だし汁を加えて煮る。
※ひたひたにならない場合は水分をたす。
 - ⑤野菜が半分くらい煮えたら、油抜きした生揚げを入れる。
 - ⑥味がなじんだら、さやいんげんを入れて仕上げる。

「麦ごはん」

主食

- 材料（4人分）
- | | |
|------|-------|
| ・精白米 | 350 g |
| ・米粒麦 | 35 g |

- 作り方
- ①精白米と米粒麦をあわせたものを洗う。
 - ②水を加え30分以上おいて炊く。

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