

吉和学校給食センターの献立

吉和学校給食センターの節分献立です。

いわしのかば焼きは、揚げることで臭みが少なくなり、骨ごと食べられます。タレの味でごはんがすすむ一品です。

実際に給食で提供する際には、地元産の大豆とまいたけを使用します。

献立名

- ・大豆ごはん
- ・いわしのかば焼き
- ・まいたけのおろし和え
- ・いもの子汁
- ・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	619kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	20.7 g
炭水化物	85.8 g
食塩摂取量	2.2 g
カルシウム	356mg
鉄	3.0mmg

※小学校3・4年生の量

「いわしのかば焼き」

主菜

■材料（4人分）

- ・いわしの開き50g 4切れ
- ・しょうが（絞汁） 2g
- ・しょうゆ 6g
- ・酒 4g
- ・かたくり粉 20g
- ・揚げ油 適量

【タレ】

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・かたくり粉 適宜
- ・水 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1/2

■作り方

- ①いわしにしょうがのしぼり汁としょうゆ、酒で下味をつける。
- ②かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜて加熱する。
※アルコール分をしっかりとばす。
- ④③に水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤白ごまを煎って、冷ます。
- ⑥②のいわしに、④のタレと⑤をかける。



「まいたけのおろし和え」

副菜

■材料（4人分）

- ・まいたけ（小房にわける） 20g
- ・大根（おろす） 120g
- ・砂糖 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・酢 小さじ1強

■作り方

- まいたけとおろした大根を調味料で煮て、冷ます。

「大豆ごはん」

主食

■材料（4人分）

- ・米 300g
- ・塩 小さじ1/2
- ・カットわかめ 1g
- ・大豆（乾燥）20g
※大豆は水煮でもOK

■作り方

- ①塩を入れてごはんを炊く。
- ②わかめは戻して、ゆでる。
- ③大豆は一晚浸水しておき、やわらかくなるまで煮る。
- ④炊きあがったごはんに②③を混ぜる。

「いもの子汁」

副菜

■材料（4人分）

- ・里芋（いちよう切り） 80g
- ・人参（いちよう切り） 30g
- ・木綿豆腐（さいの目切り） 80g
- ・糸こんにゃく（3cm） 60g
- ・しめじ（小房にわける） 30g
- ・白ねぎ（斜め切り） 30g

- ・しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・みりん 小さじ2/3
- ・塩 小さじ1/4
- ・かつお節 8g
- ・水 600ml

■作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②人参、里芋をだしで煮る。
- ③あく抜きした糸こんにゃく、木綿豆腐を入れて煮る。
- ④しめじ、白ねぎを入れて煮る。
- ⑤調味する。

※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。