

大野学校給食センターの献立

和食の代表である「煮しめ」や「甘酢和え」に「甘辛がらめ」を組み合わせることで、味と食感の違いを楽しむことができます。

煮しめの具材は大きめに切る、甘酢和えの野菜は歯ごたえが残るようにゆがく、大豆・いりこ・アーモンドはカリッと揚げたり煎ったりすることで、かみごたえのある料理とすることができます。

根菜や葉物野菜はビタミン類や食物繊維が、大豆や小魚はカルシウムがたっぷり含まれているので、成長期の子どもにぴったりの献立です。

献立名

・ごはん
・田舎風煮しめ
・キャベツの甘酢和え
・大豆といりことアーモンドの甘辛がらめ
・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	695kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	19.5 g
食塩摂取量	1.3 g
カルシウム	372mg
鉄分	2.6mg
食物繊維	7.1 g

※小学校3・4年生の量

「大豆といりことアーモンドの甘辛がらめ」

■材料（4人分）

・大豆（乾燥）	25 g
・かたくり粉	15 g
・アーモンド	12 g
・かえりいりこ	12 g
・白いりごま	小さじ1
・砂糖	小さじ1弱
・しょうゆ	小さじ2/3
・みりん	小さじ1
・水	小さじ1
・揚げ油	適量

■作り方

- ①一晩水に浸けておいた大豆にかたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ②アーモンド、かえりいりこ、白ごまは、煎る。
- ③調味料と水を煮立て、①、②を入れて混ぜる。

副菜

主食

「キャベツの甘酢和え」

副菜

■材料（4人分）

・人参（せん切り）	30 g	・しょうゆ	小さじ1/2
・キャベツ（5mm幅）	160 g	・さつま揚げ（短冊切り）	30 g
・水菜（1.5cm幅）	15 g	・砂糖	小さじ1弱
・油揚げ（短冊切り）	15 g	・酢	小さじ2と1/2
・砂糖	小さじ1と1/3	・しょうゆ	小さじ1/4
		・ゆで塩	適量

■作り方

- ①油揚げは油抜きをし、砂糖としょうゆで煮て冷ます。
※必要であれば水を加える。
- ②人参、キャベツ、水菜は、ゆでて冷ます。
- ③さつま揚げは、炒って冷ます。
- ④材料を調味料で和える。

「田舎風煮しめ」

主菜

■材料（4人分）

・鶏肉（2cm角）	80 g
・酒	小さじ1
・ごぼう（斜め切り）	90 g
・板こんにゃく（短冊切り）	100 g
・干し椎茸（スライス）	4 g
・大根（いちょう切り）	150 g
・人参（いちょう切り）	70 g
・里芋（2cm角）	100 g
・生揚げ（短冊切り）	40 g
・さやいんげん（2cm）	15 g
・米油	小さじ1
・酒	小さじ1と1/2
・砂糖	小さじ2と1/2
・みりん	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・水	120ml

■作り方

- ①調味料を合わせて調味液を作っておく。
- ②半量の油を熱し、鶏肉に酒をふって炒め、調味液の1/4量を入れて下味をつけ、取り出す。
- ③別の鍋に残りの油を熱し、ごぼう、下ゆでしたこんにゃく、干し椎茸の順に炒め、調味液の1/4量を入れて混ぜる。
- ④大根、人参を入れて炒め、水と残りの調味液を入れて煮る。
- ⑤里芋、油抜きした生揚げを入れる。
- ⑥①の鶏肉を入れる。
- ⑦さやいんげんを入れて軽く火を通す。

※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。