



わが町・わが校の自慢料理

小学校

中学校 (檀原市)

夏

献立名 ごはん・牛乳・照り焼きチキン・ゴーヤチャンプルー・もずくスープ



献立名	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	精白米	80	照り焼きチキン ①照り焼きチキンは袋のままゆで、1人1切りに配食する。 ゴーヤチャンプルー ①ゴーヤはたて半分に切ってわたをとり、薄切りにする。しおもみして苦汁をしぼり、熱湯でさっとゆでる。 ②ベーコンは1cm幅に切る。パプリカは千切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。豆腐はゆでる。卵は溶きほぐす。 ③釜に油を熱し、ベーコンを炒める。パプリカ、ゴーヤ、しめじの順に加えて炒め、とうふを加えて調味する。 ④溶き卵を入れて十分火を通す。 もずくスープ ①もずくは水につけて塩抜きをし、4~5cm長さに切る。 ②たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきをとり、3cm長さに切ってほぐす。青ねぎは小口切り。ホールコーンはさっと水をかける。かにかまぼこはほぐしておく。 ③釜に湯をわかし、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 ④ホールコーン、かにかまぼこを加える。 ⑤もずく、えのきたけを入れて味をととのえ、青ねぎを加える。
牛乳	牛乳	206	
照り焼きチキン	鶏もも肉	50	
ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ	10	
	ベーコン	10	
	黄パプリカ	10	
	鶏卵	15	
	冷凍とうふ	15	
	しめじ	5	
	砂糖	2	
	濃口しょうゆ	1.3	
	みりん	0.3	
	油	1	
もずくスープ	もずく	15	
	かにかまぼこ	8	
	えのきたけ	10	
	たまねぎ	35	
	ホールコーン	5	
	にんじん	8	
	青ねぎ	5	
	中華スープ(顆粒)	2	
	鶏ガラスープ(液体)	20	
	淡口しょうゆ	2	
	水	90	

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス(%)
エネルギー(kcal)	682	640	59
たんぱく質(g)	27	24	16
脂質(g)	19	21	25

【献立紹介】

ゴーヤは育てやすいので、“グリーンカーテン”と呼ばれる日よけとして栽培されることが多く、市内の学校でも栽培されていて、収穫したゴーヤを給食のゴーヤチャンプルーに使うこともあります。

ゴーヤは独特の苦みが特徴ですが、疲労回復や夏バテ予防に効果があります。献立のゴーヤ、もずくともに、沖縄料理によく使われる食材です。