



# わが町・わが校の自慢料理

小学校 ・ 中学校 (県立西和養護学校) 夏

献立名 天ぷらどんぶり・牛乳・きゅうりと油揚げの酢のもの・なすのみそ汁



献立名	材料名	分量 (g)	作り方	
天ぷらどんぶり	給食用米	100	<b>天ぷらどんぶり</b> ①いかは1/2に切る。 ②尾付きむきえび、いかに薄く小麦粉をまぶし、水溶きした天ぷら粉をつけて、からっと揚げる。 オクラも天ぷら粉をつけて、油で揚げる。 ③鍋にだいこんおろしと、調味料、水を入れて、煮立たせる。 ④炊きあがったごはんの上に、②のてんぷらをののおき、その上に③のだんこんおろしの入ったたれをかける。 <b>きゅうりと油揚げの酢のもの</b> ①きゅうりは輪切りにする。 ②カットわかめは水でもどしておく。 ③油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きする。 ④ちりめんじゃこは、さっと洗いざるにあけておく。 ⑤①から④の材料を、スチームコンベクションオーブンで、スチームで加熱し、真空冷却機で10℃まで冷やす。 ⑥調味料であえる。 <b>なすのみそ汁</b> ①なすは0.7cm幅の半月切りにし、水にさらす。 ②とうふはサイコロ切りにし、水にさらす。油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きをする。 ③にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ④鍋にだしをとり、にえにくい食品から入れる。みそで味をつけ、最後に青ねぎを散らす。 <b>ホームランメロン</b> ①メロンは種をとり、1/16にカットする。食べやすいように皮の部分に切れ目を入れる。	
	尾付きむきえび	30		
	いか切り身	35		
	おくら	16		
	天ぷら粉	15		
	水	20		
	油	7		
	だいこんおろし(冷)	40		
	砂糖	3		
	淡口しょうゆ	7		
	みりん	2		
	水	14		
	牛乳	牛乳		206
	きゅうりと油揚げの酢のもの	きゅうり		40
油揚げ		3		
カットわかめ		0.8		
ちりめんじゃこ		5		
米酢		4		
なすのみそ汁	砂糖	2		
	淡口しょうゆ	1		
	なす	30		
	とうふ	30		
ホームランメロン	油揚げ	5		
	にんじん	10		
	青ねぎ	5		
	みそ	8		
	うるめ節	1.5		
	水	140		
	ホームランメロン	ホームランメロン	27.5	

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス(%)
エネルギー(kcal)	810	820	60
たんぱく質(g)	33	30	16
脂質(g)	21	27	23

## 【献立紹介】

子どもたちの大好きな丼のひとつです。えびといかの天ぷらに、夏野菜の「オクラ」も加えました。「オクラ」のねばねばが苦手な子どももいますが、天ぷらにすると、おいしく食べることができます。「たれ」には、だいこんおろしを加えて天ぷらにもごはんにもからみやすく、食べやすくしています。丼の具は、秋には「さつまいも」も入れます。たくさんの食品を天ぷらにするのは大変ですが、子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、調理員さんたちは頑張っています。