




わが町・わが校の自慢料理

小学校・中学校（香芝市）冬

献立名 玄米ごはん・牛乳・さけのホイル焼き・ひじきのいため煮・みそ汁・味付けのり・ぼんかん

献立名	材料名	分量 (g)	作り方
玄米ごはん	精白米	60	 <p>玄米ごはん 米と玄米を洗い、分量に分ける。</p> <p>さけのホイル焼き さけのホイル焼きを蒸す。</p> <p>ひじきのいため煮 ①にんじんはせん切り、つきこんにゃくは湯通し又は、塩もみする。生ひじきは水洗いする。 ②油揚げは切って油抜きする。 ③平天は適当な大きさに切る。 ④ごまは炒って半すりする。 ④材料を炒め、煮含め、味を調べて仕上げる。</p> <p>みそ汁 ①だしをとる。 ②とうふはサイコロ状に切る。 ③大根はいちょう切り、たまねぎはスライス、青ねぎは小口切りにする。 ④わかめを戻す。 ⑤①に煮えにくい順に材料を入れて煮る。 ⑥みそを入れて味を調べ仕上げる。</p> <p>味付けのり きれいに洗い、一人1個ずつ配分する。</p>
	玄米	20	
牛乳	牛乳	206	
さけのホイル焼き	さけのホイル焼き	45	
ひじきのいため煮	平天	8	
	油揚げ	5	
	つきこんにゃく	8	
	生ひじき	12	
	にんじん	6	
	ごま	1.2	
	油	0.5	
	砂糖	2	
	みりん	0.5	
	酒	0.5	
	濃口しょうゆ	3	
	味パック	0.5	
	水	10	
みそ汁	とうふ	20	
	たまねぎ	20	
	大根	25	
	青ねぎ	6	
	干わかめ	0.2	
	みそ	6	
	白みそ	3	
	煮干し	0.5	
	味パック	2	
	水	130	
味付けのり	味付けのり	2	
ぼんかん	ぼんかん	75	

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス(%)
エネルギー (kcal)	620	640	60
たんぱく質(g)	26	24	16
脂質(g)	17	21	24

【献立紹介】

給食を生きた教材として活用するため、市内の各小学校の児童に献立を募集し、12月から月、1、2回給食に取り入れました。

児童は自分の考えた献立が給食になるかもしれないと期待し、栄養のバランスを考えながら家で食べている献立を取り入れたり、作り方を保護者に聞いたりし、とても意欲的に献立を作成しました。

この献立は、2月に実施した献立です。

家でよく食べている玄米ごはんを主食に、みそ汁は、白みそとみそを両方使った味付けです。

身近な友達が考えた献立なので、食の話題も広がり、残量もとても少ない日となりました。