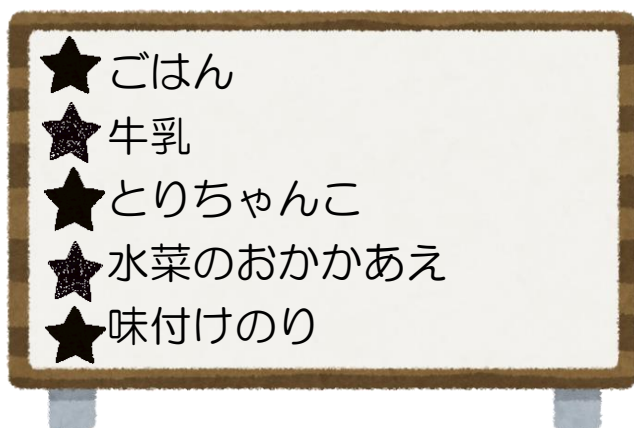


12月19日(月)

学校給食試食会 献立紹介

倉敷中央学校給食共同調理場



今日の献立のねらい
地場の冬野菜を使った献立を知る。

盛り付け表



★ とりちゃんこ

材料(4人分)

鶏もも肉	120g
だいこん	130g (5cm)
にんじん	65g (1/3本)
はくさい	130g (1~2枚)
こんにゃく	80g
厚揚げ	80g
ねぎ	25g (4本)
にんにく	0.7g
しょうが	1.6g
赤みそ	大さじ1強
A { しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
B { 煮干し	5g
水	200ml

作り方

- ① 鍋にBを入れて沸かし、煮干しだしをとる。
- ② だしがとれたら、Aを入れる。
- ③ 鶏もも肉は2cm角、だいこんとにんじんはいちちょう切り、はくさいはざく切り、こんにゃくと厚揚げは一口大、ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ④ ②ににんにく、しょうが、鶏肉、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、厚揚げ、はくさいを入れて、はくさいが柔らかくなるまで煮る。あくが出たら都度取り除く。
- ⑥ 全体に火が通ったら、赤みそを入れて味付けする。最後にねぎを入れる。

ちゃんこは相撲部屋で勝つための食事として食べられる料理で、味付けはしょうゆ、みそ、塩などさまざまな種類があります。昔は相撲で負けを意味する「手をつく」ことを連想させる牛や豚などの四つ足動物はちゃんこ鍋の材料として使わなかったそうです。



★ 水菜のおかかあえ

材料（4人分）

みずな	50g（1/4束）
キャベツ	130g（2～3枚）
にんじん	30g（1/5本）
しょうゆ	小さじ1強
かつお節	3g

作り方

- ① みずなはざく切り、キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、水菜の順に入れて1～2分程度ゆでる。
- ③ ②をざるにあげ、水で冷やし、水気をしっかり切る。
- ④ ③にかつお節を混ぜ合わせて、しょうゆであえる。

この他にも、料理レシピサイト クックパッドに給食レシピを掲載していますのでぜひご覧ください。



学校給食を生きた教材とするための6つの観点



1 食事の重要性
旬の食材の利用

2 心身の健康
自分の適量を
塩分を控えめに
野菜をたっぷり

3 食品を選択する能力
肉や魚をバランスよく

4 感謝の心
食品ロスを
考えよう

5 社会性
マナーを守って

6 食文化
和食を大切に

本日の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)
基準値(小)	650	21.1～32.5	14.4～21.7	350	3	50
栄養価(小)	536	22.2	15.4	373	2.6	87.2

	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩 相当量(g)
基準値(小)	200	0.40	0.40	20	5.0 以上	2.0 未満
栄養価(小)	341	0.54	0.51	40	4.4	1.5

倉敷中央学校給食共同調理場ではホームページによる情報発信を行っています。
ぜひご覧ください。こちらのQRコードをご活用ください。

