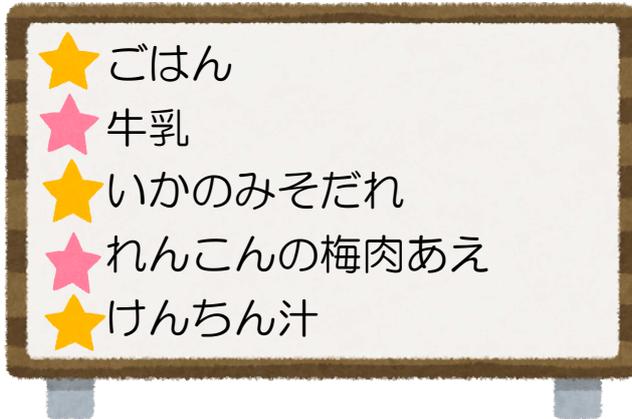


10月18日(火)

# 学校給食試食会 献立紹介

倉敷中央学校給食共同調理場



## 盛り付け表



今日の献立のねらい  
地場産物（連島れんこん）を知る。

## ★ いかのみそだれ

材料（4人分）

	いか切り身	4切
	酒	大さじ1
A	赤みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	水	小さじ1/2

作り方

- ① いかの切り身に酒をふりかける。
- ② いかをオーブンで焼く。
- ③ 鍋にAを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③のタレをかける。

## ★ れんこんの梅肉あえ

材料（4人分）

	れんこん	120g
	こまつな	1/5株
	にんじん	1/4本
A	しょうゆ	2g
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ねり梅	小さじ1と1/2
	かつお節	3g

作り方

- ① れんこんは3mmのちょう切り、にんじんは千切り、こまつなは1cmの長さに切る。
- ② れんこん、にんじん、こまつなを1~2分程度ゆで、水で冷やし、水気をしっかり切る。
- ③ 鍋にA（の調味料）を混ぜ合わせ、加熱しタレを作る。冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②とかつお節を混ぜ合わせて、③のタレであえる。

ねり梅は梅干しを包丁で叩きつぶした  
ものでも代用できます。



# ★ けんちん汁

材料（4人分）

	鶏もも肉	25g
	ごま油	小さじ1
	しぼり豆腐	80g
	油揚げ	12g
	にんじん	1/5本
	ごぼう	30g
	こんにゃく	30g
	さといも	2個
	ねぎ	20g
B	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
A	煮干し	12g
	水	450ml

作り方

- ① Aでだしをとる。
- ② 鶏もも肉は1cm角、油揚げ、こんにゃくは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、さといもは一口大、ねぎは小口切りにする。
- ③ ごま油を入れ鶏肉を炒める。
- ④ ③に、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れ炒める。
- ⑤ ④に①を入れる。さといも・しぼり豆腐・油揚げを順に入れて煮る。
- ⑥ 全体に火が通ったら、Bの調味料を入れ、味をととのえ、最後にねぎを入れる。



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)	662	32.8	13.3	360	2.8	118.6

	ビタミンA ( $\mu$ 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)	268.5	0.69	0.43	31.2	3.8	2.2

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。

