


平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	福井県 福井市	
献立名	献立のテーマ (学校で育てた野菜を使って) ○ ロコモコ丼 ○ 牛乳 ○ モロヘイヤスープ ○ バナナ	

実施月 (7月)

校種 (小学校 ・ 中学校 ・ 特別支援学校)

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法
ロコモコ丼	精白米	85	① ご飯を炊く。 ② キャベツ、きゅうり、赤・黄ピーマンはせん切りにする。 ③ 野菜はそれぞれ下茹でしておく。 ④ ミニトマトは洗浄消毒する。 ⑤ ハンバーグを調味料で煮る。 ⑥ 目玉焼きは加熱する。 ⑦ 水気を切った③を混ぜ合わせる。 ⑧ ご飯の上に⑦をまんべんなくのせ、⑤のハンバーグと煮汁のデミグラスソースをかけ、 最後に目玉焼きとミニトマトをのせる。
	冷ハンバーグ 30g	1個	
	ケチャップ	15	
	砂糖	2	
	赤ワイン	4.5	
	ソース	4.5	
	しょうゆ	1	
	IPパコロールス	4.5	
	水	125	
	冷目玉焼き 50g	1個	
	ミニトマト	1粒	
	キャベツ	45	
	きゅうり	22	
	黒枝豆のむきみ	8	
赤ピーマン	12		
黄ピーマン	12		
牛乳	牛乳	206	
モロヘイヤスープ	玉ねぎ	30	① 玉ねぎはスライス、じゃがいもは厚いちょう、にんじんはいちょうに切り、コーンは洗う。 ② モロヘイヤは葉だけを選びとり、2.5cm幅に切る。 ③ 鍋に水、じゃがいもとにんじんを入れ、柔らかくなったら玉ねぎとコーンを入れる。 ④ 調味料を入れて、調味する。 ⑤ 最後にモロヘイヤを入れる。
	じゃがいも	30	
	にんじん	15	
	コーン	9	
	モロヘイヤ	25	
	水	200	
	ガラスープ 100	2	
	減塩丼用だし	1.3	
酒	2		
塩こしょう	0.5		
バナナ	バナナ	1/3	

栄 養 価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
784	29.1	20.1	1143	398	3.3	432	0.65	0.82	106	6.8

特色・献立作成の意図	<p>夏の献立ということで、ハワイで有名なココモコを取り入れた。子どもたちが好きなものが入っていることや、赤・黄・緑・白とカラフルな彩りから、食欲が落ちている季節でも残食が少ない。</p> <p>また、旬の野菜の福井市産モロヘイヤをスープに入れ、その栄養を逃さず食べられるように工夫した。</p>	食育への展開	<p>本校の高等部生徒が作業学習の一環で生産した「玉ねぎ」と「じゃがいも」を使用した献立である。</p> <p>この時季は、毎日のように生徒が生産した食材を給食に使用している。その際は、必ず給食の放送でそのことを全校児童生徒に伝えている。また、給食週間中に作業の様子や生育過程を知らせることで、感謝の気持ちや食への興味関心が高まることを願っている。</p> <p>一方、生産する生徒たちも、自分たちが作ったものが実際に給食に使われることで作業意欲が高まっている。</p>
------------	--	--------	---

