

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 (秋と福井を感じよう献立) ・ 秋刀魚の蒲焼丼 ・ 南瓜と青大豆揚げのみそ汁 ・ 野菜の梅和え ・ なし ・ 牛乳	

実施月 (9 月)

校種 (小学校 ・ 中学校 ・ 特別支援学校 申)

献立名	食品名	1人当たり 純使用量 (g)	調理法							
秋刀魚の蒲焼丼	米 精麦 青じそ 白ごま 秋刀魚 (開き) 塩・こしょう 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 水	60 5 0.5 2 40(20g×2) 0.2 5 4 3.6 3.6 3.6 2.4 1.2	①ごはんを炊く。 ②青じそは千切りにする。青じそとごまをごはんに混ぜる。 ③秋刀魚を切り、下味を付け片栗粉を付け揚げる。 ④醤油、砂糖、酒、みりん、水でタレを作る。 ⑤揚げた秋刀魚にタレをつける。 ⑥ごはんの上に⑤をのせる。							
南瓜と青大豆揚げのみそ汁	南瓜 青大豆の厚揚げ ごぼう しめじ 葉ねぎ みそ だし汁	25 20 5 10 6 6.2 130	①かぼちゃと厚揚げは角切りにする。 ②ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにする。 ③鍋にだし汁を入れ、ごぼう・かぼちゃ・あつあげ・しめじの順に鍋に入れ、柔らかくなったら味噌を入れ調味する。 ④最後にねぎを入れる。							
野菜の梅和え	きゅうり ブロッコリー にんじん ちくわ ちりめんじゃこ 梅肉 濃い口 砂糖 酒	18 25 5 10 2 3 2 1 1	①きゅうり・ブロッコリー・にんじん・ちくわは食べやすい大きさに切り、茹でる。 ②ちりめんじゃこは湯通しする。 ③梅肉と調味料をあわせ、①②と和える。							
梨	梨	45	皮をむき、6分の1に切る。							
牛乳	牛乳	206								
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	
733	26.7	26.6	1012	361	3.1	398	0.3	0.58	50	5.1

平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

特色・献立作成の意図

・秋が旬の食材を使用し、食材から秋を感じてられるものにした。
・福井県産の梅干や青大豆の厚揚げを使用している。
・秋刀魚は小骨が多くミキサー食等に活用しにくいいため鯖などの骨の少ない青魚に変更し、児童生徒が食べられるメニュー作りをし、摂食機能に問題がある子供も食の楽しみを感じる。

食育への展開

・旬の食材と福井県産の食材を使用し、食への興味を持つ。
・秋刀魚を使うことで魚に興味を持ち、さらに漁業についての掲示物を作ること、魚が給食に届くまでの経路についても知ることができるようにする。

