


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	盛り付けの写真 
献立名	献立のテーマ (ふるさと福井の味を味わおう) ごはん はたはたの唐揚げ 呉汁 青菜のおかか煮 梅干 羽二重餅 牛乳	

実施月 (11 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
ごはん	学校給食用精米	80	じゃがいも、にんじん・・・いちょう切り
はたは たの唐 揚げ	はたはた でん粉 揚げ油	36 4.5 4	大根・・・いちょう切り ねぎ・・・小口切り 豆の粉・・・袋から出しておく
呉汁	じゃがいも にんじん 大根 ねぎ 豆の粉	20 8 25 8 4	みそ・・・出し汁または沸騰湯でとく 煮干しでだしをとる ↓ にんじん、大根、じゃがいもを順次入れ、煮る ↓
青菜の おかか 煮	だし煮干し みそ 水 かつお節 こまつな にんじん 切干し大根 削り節 しょうゆ みりん風 水	2 11 110 0.5 35 3 3 0.5 2.5 0.6 8	呉が煮えて沸騰したら豆の粉を入れて、泡立て器ですばやく混ぜ、少し吹き上がる様子を見ながら火を通す ↓ 十分に沸騰を見届けてからみそ、ねぎを入れて仕上げる かつお節・・・からいり こまつな・・・3センチに切ってゆでる にんじん・・・せん切り 切干し大根・・・きれいに洗い、3～4センチに切る 削り節でだしをとる ↓
梅干 羽二重餅	うめ 調味漬 羽二重餅	20 22	切り干し大根をいったん煮て人参、調味料を加えて煮る ↓
牛乳	牛乳	206	小松菜・花かつおを加えて味を整えて仕上げる

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	
702	22.7	17.9	1516	367	3.2	436	0.56	0.46	28	4.8

特色・献立作成の意図	給食週間の献立として作成した。 呉汁は昔から福井県に伝わる郷土料理です。通常は豆の粉と味噌だけで作るところを、給食向けに他の材料も加えてアレンジを加えた。 その他、県産の名産や、食材を多用して献立を作成した。 はたはた、梅干し、羽二重餅、小松菜、人参など。	食育への展開	郷土の食材や料理についてより知ってもらうため、給食だよりや、放送資料を活用した。 5年生の社会科で地産地消の意味について児童に直接、伝えたり、担任への資料提供を行う。

