


平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	福井市	
献立名	献立のテーマ (地元の食材を使って) ・ 美山特製秋カレー ・ 秋たっぷりサラダ ・ 甘エビのから揚げ ・ 花らっきょう ・ 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
美山特製 秋カレー	米	80	・ 米は洗米し、普通に炊く。 ・ 《材料を切る》 にんじんはイチヨウ切り、たまねぎはくし型、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ①釜を熱し、油をひいたら、しょうが、にんにく・豚肉をよく炒める。 ②肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、さらに炒める。 ③水を入れ、煮立ったらしめじを入れ、煮込む。 ④20~30分ほどよく煮込んだら、グリーンピース・トマトピューレ・ウスターソース・カレールウ・トマトケチャップを入れ、5分ほど煮込む。 ⑤最後にしょう油を入れ、味を調べて出来上がり。
	豚角切り肉	25	
	里芋(上庄産)	30	
	じゃがいも	15	
	にんじん	10	
	たまねぎ	30	
	美山しめじ	15	
	グリーンピース	3	
	にんにく	2	
	しょうが	1	
	カレールウ	15	
	ウスターソース	3	
	トマトピューレ	3	
	トマトケチャップ	3	
しょう油	2		
サラダ油	1		
水	120		
秋たっぷり サラダ	蓮根の水煮	15	・ 《材料を切る》 蓮根、胡瓜、ハムは薄切りにする。昇竜まいたけは小房に分ける。 ①スイートコーン・マカロニは茹でて冷却気で冷ましておく。 ②昇竜まいたけ、胡瓜、蓮根を茹で、最後にハムを茹でる。これらを冷却気に入れ、冷ましておく。 ③ ①・②を釜(ボウル)に入れ、マヨネーズと塩を入れてよく和える。 フライヤーの油を170~180℃に熱し、甘エビの唐揚げをカラっとなるまで揚げる。
	ハム	10	
	きゅうり	5	
	スイートコーン	5	
	昇竜まいたけ	13	
	ツイストマカロニ	5	
	マヨネーズ	8	
	食塩	0.5	
甘エビの 唐揚げ	甘エビの唐揚げ	40	
	揚げ油	1	
花らっきょう	らっきょう 甘酢漬け	6	
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	
820	31.1	28.6	1530	541	2.2	167	0.57	0.58	22	7.2

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

福井県の地場産物を多く使用した献立です。カレーには大野市産の煮崩れしにくい里芋と、美山の特産である、しめじをたっぷり使いました。サラダには昇竜まいだけを使い、甘エビは敦賀漁港で獲れたもの、らっきょうは三国の特産品です。

食育への展開

地元の食材を多く使用する事で、自分が食べるものがとても身近なものである事を感じられると思います。子供たちが大好きなカレーには美山の食材で最もポピュラーな「美山のしめじ」がたっぷり使われているので、よりおいしく感じられるメニューになりました。
「らっきょう」は普段なかなか食べない食材ですが、カレーと一緒に食べる事で、苦手意識も薄れ、愛着がもてるものになると思います。

