


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 (歯にいい献立 かみかみメニュー) 豚肉とれんこんのまぜご飯 牛乳 イカゲソのから揚げ 柿なます ゆでブロッコリー	

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							
豚肉と 蓮根の まぜご飯	精白米 米粒麦 豚肉 れんこん 刻み昆布 にんじん 冷凍黒枝豆 しょうが 白ごま サラダ油 煮干し粉 上白糖 精製塩 濃い口しょうゆ 清酒 本みりん	55 10 18 15 1.2 15 7 1.5 1 0.4 0.5 1.5 0.2 6 2 1.8	①かための麦ご飯を炊く。 ②豚肉は1cmに切る。 ③刻み昆布は水で戻し、1cmに切る。 ④れんこんはいちょう切り、酢水につける。 ⑤にんじんは千切り、しょうがはみじん切り。 ⑥枝豆は洗う。 ⑦鍋にサラダ油を熱し、しょうがを焦がさないように炒める。 ⑧豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ⑨にんじん、れんこん、昆布を炒め、味付けし、最後に枝豆とごまを入れる。 ⑩麦ご飯に、具と煮汁を入れ、よく混ぜ合わせる。							
牛乳	牛乳	206								
イカゲソの から揚げ	イカゲソから揚げ なたね油	65 6.5	180℃の油で、揚げる							
柿なます	打ち豆 上白糖 精製塩 水 切り干し大根 柿 上白糖 穀物酢 精製塩	6 0.3 0.1 10 10 25 2 8 0.2	①打ち豆は洗ってよごれを落とし、水で煮る。塩と砂糖で味付けし、冷ます。 ②切り干し大根は、水で戻した後洗い、しばって3cmに切る。ゆでた後、冷ます。 ③柿は皮をむき、千切りにする。 ④①～③を合わせ酢であえる。							
ゆで ブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ半分	40 3	ブロッコリーを小房に切り、ゆでる。 マヨネーズを添える。							
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
693	31.9	22.3	1182	364	3.3	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	8.7
						382	0.69	0.57	75	

特色・献立作成の意図	11月8日は「イイハの日」です。 そこで、丈夫な歯をつくるため、かみごたえのある食材をたくさんとりいれました。主食には、れんこんや昆布主菜はイカ、副菜の柿なますには、生の大根のかわりにかみごたえのある切り干し大根を使用しました。また、主食には福井ポーク、加賀れんこん、富山市は昆布消費量日本一ということで刻み昆布を具材として入れました。	食育への展開	歯にとって良い食事を理解する。 (事前・事後指導として、給食だよりや連絡会で、歯にいい食事を説明する。) かみごたえのある食品を知る。 よくかんで食事をする。 テーマのある給食から、同じテーブルの友達や先生と会話を楽しむ。 北陸三県の特産物や食事の特色を知る。
------------	---	--------	---

