


平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	越前市	盛り付けの写真 
献立名	献立のテーマ (地域の恵みいっぱい献立 ) 夏野菜のドライカレー 牛乳 海の幸サラダ フルーツの米粉カスタード和え	

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		
夏野菜のドライカレー	精白米	82	①お米を炊く。 ②しょうがはみじん切り、その他の食材は粗みじん切りにする。 ③油をひき、しょうがを炒め、香りがでたら豚ひき肉、鶏ひき肉を入れそぼろ状になるようによく炒める。 ④③にカレー粉とガーリックパウダー、塩こしょうをする。 ⑤水と④で入れた調味料以外の調味料を入れ、煮込む。 ⑥かぼちゃが煮くずれない程度に煮込む。(温度確認)		
	炒め油	1			
	豚ひき肉/鶏ひき肉	25/15			
	しょうが	0.5			
	玉ねぎ	25			
	にんじん	12			
	なす	15			
	ピーマン	12			
	かぼちゃ	20			
	ズッキーニ	10			
	トマト	18			
	ガーリックパウダー	0.08			
	チキンコンソメ	0.4			
	ウスターソース/しょう油	5/1			
	カレー粉	0.9			
	インスタントコーヒー	0.13			
	はちみつ	0.9			
	水	25			
	牛乳	牛乳		206	①わかめは水で戻す。 ②キャベツはせん切り、ほうれん草を3cmの長さに切る。 ③①と②、ホールコーン、むきえび、スルメイカを別々に茹でて水冷する。水気をよく切り、冷蔵庫で冷やす。 ④③と合わせた調味料を和える。
		海の幸		むきえび	
サラダ		スルメイカ短冊	18		
		カットわかめ	0.3		
		キャベツ	27		
		ほうれん草	27		
		ホールコーン	5		
		サラダ油	0.5		
		穀物酢	2.8		
		塩/こしょう/粉チーズ	0.3/0.02/0.7		
フルーツの米粉カスタード和え	ブルーベリー	20	①ボールに卵、砂糖、米粉を入れ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。牛乳は少し温めておく。 ③①と②を合わせ鍋に入れ、火にかける。焦げやすいため、絶えずかき混ぜながら煮る。 ④とろみが付いたら、みりんを加え一煮立ちさせ、パットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす。 ⑤バナナ、黄桃は一口サイズに切り、ブルーベリーと④を混ぜる。		
	バナナ	8			
	黄桃(缶詰)	4			
	卵	8			
	砂糖/みりん	2.5/1.3			
	米粉	1.3			
牛乳	25				

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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	
695	30.4	17.7	671	340	2.8	383	0.77	0.64	53	4.9

## 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

・子どもの好きなカレーに旬の夏野菜をたくさん入れ、野菜が苦手な子どももおいしく野菜が食べられるように工夫した。  
・どの献立にも丹南地区の食材を使用している。下線の食材はすべて丹南地区（越前市、鯖江市、越前町）で採れた食材である。なすは高等部が作業学習で栽培しているものを使用した。  
・「米どころ福井県」にちなみ、今ブームの米粉を使用したデザート考えた。

食育への展開

掲示物を利用して夏に採れる野菜は何かを知ったり、自分たちの住んでいる地域にはいろいろな野菜が採れること知ったりすることができる。また高等部園芸班の生徒は、自分が作った野菜が給食に入ること学習意欲の向上につながる。ブルーベリーは学校の近くで作られているもので、今後収穫などの体験する学習につなげていきたいと考えている。

