


平成22年度「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	美浜町	盛り付けの写真 
献立名	献立のテーマ (秋の味覚献立～地場産物を使って～) ごはん 牛乳 秋味シチュー ブロッコリーのチーズ焼き	

実施月 ( 11 月 )

校種 ( 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	米	87	①ごはんを炊く。  ①さつまいもは皮をむいて、角切りにする。 ②まいたけ、しめじは石づきをとりほぐす。 ③白菜はざく切りにし、下ゆでをして、軽く水気をとっておく。 ④玉ねぎ、チンゲンサイはざく切り、にんじんは乱切りにする。 ⑤鍋にバターをとかし、小麦粉をふり入れ、牛乳でのばし、ルウを作っておく。 ⑥鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑦鶏肉に火がとおったら、玉ねぎを入れる。 ⑧玉ねぎがすきとおったら、白菜以外の野菜を入れ、炒める。 ⑨水とチキンブイヨンを入れ煮込む。 ⑩野菜に火がとおったら調味し、白菜を入れしばらく煮込む。 ⑪ルウと合わせ、仕上げる。
牛乳	牛乳	206	
秋味	鶏もも肉	40	
シチュ	さつまいも	45	
ー	まいたけ	11	
	しめじ	11	
	白菜	20	
	玉ねぎ	45	
	チンゲンサイ	15	
	にんじん	8	
	小麦粉	7	
	バター	7	
	牛乳	50	
	コンソメ	2.4	
	みそ	1	
	こしょう	0.02	
	チキンブイヨン	20	
	水	100	
	油	1	
ブロッ	ブロッコリー	25	①ブロッコリーとカリフラワーはなるべく小さく切る。 ②下ゆでする。 ③②とツナを合わせて、塩こしょうをし、アルミカップに入れる。 ④とろけるチーズをのせ、スチームコンベクションオーブンで焼く。
コリー	カリフラワー	10	
のチー	ツナ水煮	20	
ズ焼き	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	とろけるチーズ	15	
	アルミカップ	1ヶ	

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	
781	33.6	22.5	996	452	2.4	276	0.70	0.79	69	4.9

特色・献立作成の意図	福井県産のさつまいもを始め、秋の味覚を、児童生徒が好むシチューにふんだんに使用した。シチューの場合、本校では市販のルウは使わず、ルウから時間をかけて手作りをし食品添加物の摂取を少なくしている。 寒くなってくる時期なので、カゼの予防に効果的なビタミンCなどを豊富に含んだ栄養価の高いブロッコリーとカリフラワーは苦手な児童生徒が多いが、ツナを合わせ、チーズをのせて焼き、抵抗無く食べられるようにした。	食育への展開	掲示物を利用して、秋味シチューにはどのような秋の味覚が使われているか、知らせる。低学年にもわかりやすいように、画用紙で鍋を作り、その中にそれぞれの材料の、実物大に近い写真をはっておく。 はてなボックスでさつまいもなど秋の味覚に実際に触る、見る（そのままのもの、切ったものの切り口）匂いをかぐ、などして興味関心を高める。 また、その食べ物にはどのような栄養が含まれているか知らせる。
------------	---	--------	--

