


平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	坂井市	盛り付けの写真 
献立名	献立のテーマ (地場産物をたくさん使って)  米粉パン 牛乳 チキンソテーのカレーソースかけ 大豆のカラフルサラダ そえやさい 洋風冬至なんきん	

実施月 ( 12 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
パン	パン	114	
牛乳	牛乳	206	
チキンソテー	鶏もも肉	50	[チキンソテーのカレーソースかけ] 1 鶏もも肉にみじん切りにしたんにくをまぶしておく。 2 200度のオーブンで10分ほど焼く。 3 にんじん、玉葱は5mm角切り、バナナは粗みじんきりにする。 4 フライパンにバターを煮溶かし、にんにく、にんじん、玉葱の順番に炒める。 5 薄力粉を振り入れ全体になじんだら、ガラムマサラを入れて炒める。 6 5の中に水を入れてのばし、バナナ、干しぶどう、調味料を入れ、あくをとりながら15分ほど煮る。 7 生クリームを入れて仕上げる。 8 鶏肉を皿に盛りつけ、上からカレーソースをかける。
のカレーソース	にんにく	0.5	
かけ	にんじん	12	
	玉葱	15	
	にんにく	0.5	
	バナナ	15	
	干しぶどう	5	
	薄力粉	6	
	ガラムマサラ	1	
	水	80	
	生クリーム	10	
	有塩バター	3	
	こしょう	0.02	
	コンソメ	2.0	[カラフル豆サラダ] 1 大豆は一晩水につけておく。 2 大豆は、あくを取りながら塩ゆでする。 3 キャベツは線切り、きゅうりはコロコロに切る。 4 赤玉葱はうすくスライスして水にさらす。 5 ホールコーンは下ゆでする。 6 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。 7 材料を混ぜ合わせて、ドレッシングで調味し皿に盛る。
カラフル豆サラダ	大豆 赤	5	
	大豆 青	5	
	大豆 黄色	5	
	食塩	1.5	
	プロセスチーズ	4	
	キャベツ	15	
	きゅうり	7	
	ホールコーン	5	
	赤玉葱	2	
	米ぬか油	2.5	
	穀物酢	2.5	
	食塩	0.12	
	こしょう	0.01	
添え	ブロッコリー	10	[ブロッコリーの塩ゆで] 1 ブロッコリーは塩ゆでにする。
やさい	食塩	0.1	
洋風	かぼちゃ	30	
冬至なんきん	あずき	7	
	三温糖	2.5	
	食塩	0.1	
	ホイップクリーム	10	
	三温糖	2	

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	
882	36.6	36.8	1514	395	4.1	407	0.8	0.84	38	10.3

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

福井県でとれる米粉を使ったパン、中学部や高等部の生徒が、学校の農園で栽培収穫をするにんじんやタマネギ、坂井農業高校に校外学習に出かけ、高校生のお兄さんお姉さんと一緒に収穫をしたかぼちゃやあずき、坂井市の農家から直接購入している、赤、黄色、緑の三色の大豆など、地場産の食品をたくさん使った献立です。作り手の顔を知ること、給食への興味関心を高め、感謝の気持ちを深めることを目的としています。

食育への展開

文部科学省発行の食生活学習教材（小学校低学年用）の中にある「4 こめたろうのへんしん」を扱う学習では、米がいろいろな料理や食品に変化することを学ぶ体験学習の場となります。その中で、福井県では特に米粉を使ったパンを開発していること、また補助金をつけて学校給食に安価で提供していることなどを紹介することができます。「お米がパンになる」という変化は、児童生徒にも、保護者にも大変強いインパクトを持った教材になり、その日の給食にも高い興味関心が寄せられます。

