


平成22年度 「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	小浜市	
献立名	献立のテーマ (地域の特産物、地場産物を使って) <ul style="list-style-type: none"> ・焼き鯖チャーハン ・牛乳 ・さつまいもの味噌汁 ・わかめサラダ ・梨 	

実施月 (10 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
焼き鯖 チャー ハン	精白米	70.00	① 米と大麦をあわせて、炊く。 ② 焼き鯖をほぐし、酒、しょうゆ、砂糖で調味する。 ③ にんじん、ピーマンを5mm幅の短冊切りに、しそ、しょうがを干切りにし、油でいため、塩、こしょうで調味する。 ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
	大麦	10.00	
	焼き鯖	30.00	
	合成清酒	0.50	
	濃口しょうゆ	1.80	
	三温糖	1.10	
	にんじん	20.00	
	ピーマン	10.00	
	しそ葉	1.00	
	しょうが	0.50	
	食塩	0.30	
	白こしょう	0.02	
	油	4.00	
牛乳	牛乳	206.00	
さつまいもの 味噌汁	さつまいも	30.00	① 煮干しだしをとる。 ② さつまいも、大根は厚めのいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。 ③ 油揚げを5mm幅の短冊切りにして、湯通ししておく。 ④ だしに大根、さつまいもを加え、軟らかくなるまで加熱する。 ⑤ 油揚げ、ねぎを加えて、味噌を溶かし入れる。
	大根	30.00	
	油揚げ	6.00	
	矢田部ねぎ	4.00	
	味噌	10.00	
	煮干し	1.50	
わかめ サラダ	カットわかめ	2.00	① わかめはお湯で戻す。 ② きゅうりは輪切りにして、湯通しする。 ③ ちくわは輪切りにして、電子レンジで加熱する。 ④ コーンは湯通しする。 ①、②、③、④を調味料とごまで和える。
	きゅうり	20.00	
	焼ちくわ	10.00	
	ホールコーン	10.00	
	薄口しょうゆ	0.70	
	酢	1.70	
	三温糖	1.90	
	食塩	0.14	
	いりごま	1.00	
梨	梨	40.00	

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	
714	26.2	21.5	1272	364	2.9	430	0.40	0.44	14	5.7

特色・献立作成の意図	小浜の特産物、地場産物を取り入れた献立(焼き鯖、さつまいも、米、ねぎ、ちくわ、味噌) さつまいもは自校農園で収穫されたものを使用する。全ての児童・生徒が栽培・収穫に携わっているため、食材が食事になるまでの時間や苦労について考えてもらう機会にしたい。	食育への展開	焼き鯖チャーハンの焼き鯖から、小浜と京をつなぐ鯖街道の話と小浜が「御食国」と呼ばれた歴史を紹介する。また、当日の献立に多くの地場産物が使われていることを伝え、自分たちが住んでいる小浜はたくさんの食べ物に恵まれていることを伝える。 自校農園のさつまいもについて、収穫時の写真を掲示する。
------------	---	--------	---

