


平成22年度「福井県おいしい学校給食レシピ集」

市町名	福井市	
献立名	献立のテーマ（福井の幸を使って） ・古代ごはん ・牛乳 ・シイラと野菜の甘酢炒め 一越のルビー風味ー ・しゃきしゃきおからサラダ ・福井の幸かきたま汁 ・くだもの	

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							
古代ごはん	精白米 古代米	78 2								
牛乳	牛乳	206								
シイラと野菜の 甘酢炒め 一越のルビー風味ー	シイラの角切り 揚げ油 なす たまねぎ にんじん 越のルビー ケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 かたくり粉 鶏がらだし 塩 こしょう/しょうが 調合油	68 6.8 35 65 25 20 8.1 1.8 2.7 1 3.6 0.35 0.01/0.7 3	①各野菜（越のルビー以外）を切る。 なす…半月切り 玉ねぎ…長さ半分の小し形 にんじん…乱切り しょうが…すりおろし、絞り汁を使う。 ②越のルビーは、生食調理をする。1/4カットにする。 ③シイラの角切りを揚げる。（温度測定を行う。） ④各野菜（越のルビー以外）を炒め、調味する。 ⑤④にかたくり粉でとろみをつける。②を入れる。 ⑥⑤に③を入れて、仕上げる。 （又は③を皿に盛り、上から⑤をかける。）							
しゃきしゃき おからサラダ	おから 牛乳 A こいくちしょうゆ きゅうり 切り干しだいこん とうもろこし にんじん ごぼう マヨネーズ B (カロリーーフ) ねりごま こいくちしょうゆ 塩	10 1.5 0.7 10 1.2 5 8 15 6 2 1.5 0.15	①おからを乾煎りし、牛乳を加える。こいくちしょうゆで味をつけて、冷ましておく。（A） ②各野菜を切る。 きゅうり・にんじん・ごぼう…細切り 切り干しだいこん…水戻し後に3センチ幅 ③②ととうもろこしをゆでる。 ④③をBで和える。							
福井の幸 かきたま汁	しいたけ パールマッシュ 昇竜まいたけ こまつな さといも 清酒 みりん こいくちしょうゆ 塩 うるめ/こんぶ かたくり粉 たまご 水 とろろ昆布	5 5 5 15 15 7 0.9 3.9 0.6 3.6/0.18 1 20 170 0.4	①各材料を切る。だしをとる。 しいたけ…干切り こまつな…2cmに切る→下ゆで さといも…いちょう切り ②だし（と水）を沸かしきのこ類とさといもを入れて、火が通ったら、調味する。 ③水溶きかたくり粉を入れた後、溶き卵を加える。最後にゆでた小松菜をちらす。 ④汁わんに入れ、上からとろろ昆布をのせる。							
くだもの	なし	50								
栄 養 価										
エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
779	29.6	25.2	1277	366	2.6	729	0.36	0.57	22	7.4

<p>特色・献立作成の意図</p>	<p>福井県産の食材を紹介するため、各料理に地産品を1品以上使用した。主菜は、夏だけでなく、10月も旬である越のルビーをメインの味とした。幼児・児童・生徒になじみの少ないシイラを使用した。サラダはしっかりと仕上げることで、おから特有のパサつきを感じないようにした。</p>	<p>食育への展開</p>	<p>学校給食会のホームページに記載されている福井県の特産品のマップを利用して、野菜類・きのこ類を中心に福井県で生まれた品種を知る。献立で使用した食材以外の特産品のうち、この献立に入れてみるとよいものを探してみる。普段家庭であまり食べる機会のない、シイラについて知る。</p>
-------------------	--	---------------	--

