


**【献立名】 津山じゃあじゃあ麺 牛乳 中華あえ りんご**

実施月 10月

津山市立戸島学校食育センター  
津山市立草加部学校食育センター

(作成者:栄養職員 岩崎 聖実)

料理名		材料名		分量(1人分)								
津山 じゃあじゃあ麺	中華めん(津山産小麦使用)	75g										
	牛肉ミンチ	35g										
	米ぬか油	0.2g										
	しょうが	1g										
	たまねぎ	50g										
	たけのこ(水煮)	20g										
	干しいたけ(5mmスライス)	0.5g										
	干しいたけの戻し汁	30ml程度										
	みそ	16g										
	上白糖	2g										
	清酒	1g										
	こいくちしょうゆ	4g										
	本みりん	1g										
	豆板醤	0.15g										
	でん粉	2g										
	水	4ml										
牛乳	牛乳	206g										
中華あえ	ほぐしささみ(水煮)	10g	<p><b>【作り方】</b> 津山じゃあじゃあ麺</p> <p>①しょうがはすりおろす。たまねぎは1cmの角切りにする。たけのこは粗いみじん切りにする。干しいたけは戻して粗いみじん切りにする。</p> <p>②調味料はあわせて溶いておく。でん粉は2倍の水で溶く。</p> <p>③油を熱し牛肉ミンチを炒め、余分な脂を取り除く。</p> <p>④火の通りにくいものから順に加えて炒める。</p> <p>⑤調味料を加えて煮る。</p> <p>⑥でん粉を加えてとろみをつける。</p> <p><b>【献立の意図】</b> 農林水産省の学校給食地場産食材利用拡大モデル事業により、平成27年10月から平成28年2月まで、地元産食材を活用した「津山産いっぱい献立」を6回実施しました。 津山じゃあじゃあ麺は、津山の牛肉やみそ・しょうがで作った肉みそを津山産小麦100%の中華麺にかけて食べる料理です。名前の「じゃあじゃあ」は、共感するときに使う津山の方言の「じゃあじゃあ(そうそう)」からついています。</p> <p>※分量は小学校中学年量</p>									
	だいこん	35g										
	ほうれん草	10g										
	にんじん	5g										
	上白糖	0.5g										
	うすくちしょうゆ	2g										
	米酢	2g										
	ごま油	0.5g										
	すりごま	0.5g										
りんご	りんご	50g										
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 相当 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
655	26.1	19.6	1298	323	80	2.59	3.4	155	0.76	0.74	17	6.1

