

【献立名】総社ドッグ・牛乳・エリンギのスープ・ピオーネゼリー

実施月 11月

総社東学校給食共同調理場

(作成者: 栄養教諭 太田 千絵)

料理名		材料名		分量(1人分)								
総社ドッグ		学校給食用標準米粉パン		60g		<p>【作り方】</p> <p>総社ドッグ</p> <p>① たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。なすは薄いいちょう切りにし、水につけ、アクをぬく。</p> <p>② ウインナーは茹でる。</p> <p>③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。しょうがとにんにくを入れ、香りがしたら、牛肉ミンチを入れて炒める。</p> <p>④ 肉の色がかわったら、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なすを入れて炒める。</p> <p>⑤ なすがしんなりしたら、甘酒で溶いた味噌、カレー粉、刻んだカレールウ、ウスターソースを入れ、塩こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑥ コッペパンの上に切れ目を入れ、⑤の具を入れた上に、ウインナーをのせる。</p> <p>献立の意図</p> <p>・カレー味にすることで、児童生徒が食べやすい味付けにした。</p>						
		牛肉ミンチ		20g								
		たまねぎ		15g								
		にんじん		5g								
		根深ねぎ		5g								
		きくらげ		2g								
		しょうが		1g								
		にんにく		1g								
		なす		10g								
		サラダ油		0.5g								
		ウインナー		40g								
		中味噌		2g								
		甘酒		0.5g								
		カレー粉		0.01g								
		カレールウ		2g								
		ウスターソース		1g								
		塩		0.1g								
		こしょう		0.01g								
牛乳		牛乳		206g								
エリンギのスープ		ベーコン		10g								
		サラダ油		0.5g								
		キャベツ		20g								
		たまねぎ		20g								
		にんじん		5g								
		じゃがいも		20g								
		エリンギ		7g								
		パセリ		0.5g								
		コンソメ		2g								
		しょうゆ		2g								
		塩		0.2g								
		こしょう		0.02g								
		水		80g								
ピオーネゼリー		ピオーネゼリー		45g								
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 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
711	28.0	29.5	1484	308	67	1.9	3.7	316	0.76	0.72	26	4.0

<栄養教諭のコメント及び児童生徒の感想など>

- ・総社産を2品以上使用した「総社ドッグ」を給食にも取り入れることで、児童生徒の地場産物への興味関心を高めたいと考えた。また、「地産地消」のよさを給食時間に伝えることで、より食材に対する感謝の気持ちや残さず食べようとする姿勢が見られた。
- ・野菜だけでなく、赤米甘酒や米味噌も総社産を使用することで、地域の産物について興味関心が高まったように感じた。
- ・なすが嫌いな児童生徒にとって、カレー味にすることで、食べやすい味付けになっていた。

15.11.24
EM

岡山Tそだち
瀬戸内
カセイ食品株式会社

カセイ食品株式会社
ZaZa カセイ食品

