

【献立名】ふわふわ丼、牛乳、ひじきとタコのサラダ、冷凍みかん

実施月 28年9月

早島町立早島中学校

(作成者:主査栄養士 高田 直子)

| 料理名 | | 材料名 | | 分量(1人分) | | | | | | | | |
|------------|--------|-----|-------|---------|--------|--|-----|----------------|----------|----------|---------|-----|
| ふわふわどんぶり | 精白米 | | | | 85 |  | | | | | | |
| | 強化米 | | | | 0.3 | | | | | | | |
| | 強化白麦 | | | | 10 | | | | | | | |
| | 牛ひき肉 | | | | 40 | | | | | | | |
| | 清酒 | | | | 2 | | | | | | | |
| | 絞り豆腐 | | | | 45 | | | | | | | |
| | 液卵 | | | | 45 | | | | | | | |
| | 焼き麩 | | | | 5 | | | | | | | |
| | にんじん | | | | 20 | | | | | | | |
| | 葉ねぎ | | | | 7 | | | | | | | |
| | 三温糖 | | | | 4.8 | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | | | | 6 | | | | | | | |
| | 薄口しょうゆ | | | | 2 | | | | | | | |
| | 本みりん | | | | 1.8 | | | | | | | |
| 刻みのり | | | | 1 | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | | | | 206 | <p>【作り方】</p> <p>ふわふわ丼</p> <p>① にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、焼き麩は水に戻して絞っておく。</p> <p>② たまごはほぐし、豆腐も同様にほぐしておく。</p> <p>③ 調味料を約3倍の水で薄めて煮立て、にんじん、肉、豆腐の順に入れ、やわらかく煮る。途中で浮きあがった油をていねいにすくって除く。</p> <p>④ ③に焼き麩を入れ、味がしみたらたまごでとじてねぎを散らす。</p> <p>⑤ 丼にごはんを入れ、④をのせてきざみのりを飾る。</p> <p>ひじきとたこのサラダ</p> <p>① ひじきは戻し、調味料で煮て下味をつける。</p> <p>② たこは小口切り、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、ボイルして、冷ます。</p> <p>③ ドレッシングを作り、①、②と和える。</p> <p>※トマトやだいこんなど、旬の野菜を使うとよい。</p> <p>献立の意図</p> <p>ふわふわ丼は、つゆが多めの献立なので、副菜はしっかり噛んで食べられるように、たこをいれたサラダにし、疲労回復、元気が出る献立である。</p> | | | | | | |
| ひじきとたこのサラダ | 乾燥ひじき | | | | 2 | | | | | | | |
| | 本みりん | | | | 0.5 | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | | | | 1 | | | | | | | |
| | まだこ | | | | 15 | | | | | | | |
| | キャベツ | | | | 30 | | | | | | | |
| | きゅうり | | | | 10 | | | | | | | |
| | 米酢 | | | | 3.7 | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | | | | 1.6 | | | | | | | |
| | オリーブ油 | | | | 2.6 | | | | | | | |
| | 砂糖 | | | | 1 | | | | | | | |
| | 塩 | | | | 0.2 | | | | | | | |
| 冷凍みかん | みかん | | | | 100 | | | | | | | |
| 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 | | | |
| kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | レチノール 当量 μg | B1 mg | B2 mg | C mg | g |
| 824 | 34 | 25 | 871 | 380 | 118 | 3.9 | 5.2 | 437 | 0.8 | 0.8 | 47 | 4.2 |

<ふわふわ丼>

早島の給食を食べたことがある人なら誰でも知っている「ふわふわ丼」は早島発祥の献立です。

ふわどん、ふわふわどん、いろいろ呼ばれていますが、「ふわふわどんぶり」が正解です。

そして、毎年、好きな献立の上位に登場し、長年君臨し続けているすごい献立です。早中では、体育会前の元気が出るスタミナ献立や夏休み明けの食が進まない時、受験で頑張っ欲しい時、試食会や3年生のお別れ給食など、ここぞという大切な給食には「ふわふわどんぶり」です。早島っ子にはぜひこの味を覚え、これからも伝えてもらいたい献立です。

