

**【献立名】鶏ごぼうピラフ 牛乳 かぼちゃのミートグラタン コンソメスープ**

実施月 9月

勝央町立勝間田小学校 (作成者: 栄養教諭 河井 朋子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
鶏ごぼうピラフ		こめ		65g								
		鶏肉		10g								
		オリーブオイル		10g								
		にんじん		5g								
		ごぼう		15g								
		グリーンピース		5g								
		塩		0.4g								
		こしょう		0.02g								
		コンソメ		1g								
牛乳		牛乳		206g								
かぼちゃのミートグラタン		牛ひき肉		20g								
		オリーブオイル		0.5g								
		たまねぎ		30g								
		じゃがいも		20g								
		冷凍かぼちゃ		40g								
		トマト缶(ダイスカット)		15g								
		トマトケチャップ		5g								
		コンソメ		0.5g								
		塩		0.3g								
		こしょう		0.03g								
		ピザチーズ		10g								
コンソメスープ		ベーコン		5g								
		にんじん		10g								
		だいこん		20g								
		エリンギ		10g								
		キャベツ		20g								
		冷凍ホールコーン		5g								
		コンソメ		1g								
		塩		0.3g								
		こしょう		0.03g								
		うすくちしょうゆ		0.5g								
<p><b>【作り方】</b></p> <p>かぼちゃのミートグラタン</p> <p>① たまねぎは薄切り、じゃがいもは千切り、冷凍かぼちゃは大きさを見て適宜一口大に切る。</p> <p>② オリーブオイルを敷いた釜で牛ひき肉を炒め、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。</p> <p>③ ②に冷凍かぼちゃを加え、トマト缶を入れて煮る。</p> <p>④ ③をコンソメ、塩、こしょう、トマトケチャップで調味する。</p> <p>⑤ ④は粗熱を取ってアルミカップに入れ、ピザチーズを乗せたら、スチームコンベクションで200度スチーム30%で15分焼く。</p>												
<p><b>献立の意図</b></p> <p>食欲の落ちる運動会時期に、児童の好む味付けにすることで緑黄色野菜をしっかり摂ることができる献立として、この献立を立てた。</p>												
エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
607	23.2	18.5	1220	346	81.4	1.9	3.8	364	0.31	0.49	43.5	5.6



## (2) 献立に関するコメント

給食献立表を見ている段階で、子どもたちの「この日の献立が楽しみ～♪早く食べたいなあ。」という声がありました。

鶏ゴボウピラフにはたっぷりのゴボウが入っています。ゴボウの風味が、ピラフという洋風の料理に和の要素をプラスしてくれ、一味違った味を楽しんでもらえたようです。

かぼちゃのミートグラタンは、トマトの酸味とかぼちゃの甘味のバランスが絶妙でとてもおいしい、調理員さんお手製の一品です。

手間暇はかかりますが、調理員さんと協力しながら、今後も手作り献立を大事に、おいしい給食づくりに努めていきたいです。