


【献立名】 麦ごはん 牛乳 奈義町産黒豚のみそかつ 添え野菜 白玉麩のすまし汁

実施月 6 月

奈義町立奈義小学校

(作成者: 栄養教諭 甲本優紀)

料理名		材料名		分量(1人分)	
麦ごはん		米		68g	
		麦		5g	
牛乳		牛乳		206g	
奈義町産黒豚のみそかつ		豚ロース切り身		40g	
		塩		0.2g	
		こしょう		0.02g	
		酒		2g	
		卵		5g	
		小麦粉		5g	
		パン粉		6g	
		揚げ油		5g	
		みそ		4g	
		みりん		2g	
		上白糖		1.5g	
		水		3g	
添え野菜		きゅうり		15g	
		キャベツ		25g	
		アスパラガス		10g	
		塩		0.2g	
白玉麩のすまし汁		白玉麩		2g	
		焼きかまぼこ		10g	
		えのきたけ		10g	
		にんじん		10g	
		たまねぎ		30g	
		ねぎ		10g	
		昆布		1.5g	
		さば削り		2.5g	
		薄口醤油		5g	



【作り方】
 奈義町産黒豚のみそかつ
 ① 豚肉に塩、こしょう、酒で下味を付ける。
 ② ①に卵、小麦粉、パン粉で衣を付ける。
 ③ 油で揚げる。
 ④ みそ、みりん、上白糖、水を合わせたれを作る。
 ⑤ ③に④をかけて出来上がり。

※ 2度揚げし、サクッと揚げる。

【献立の意図】
 奈義町産の黒豚を使用し、児童生徒に人気のとんかつにした。米飯にあうよう、奈義町産のみそを使用し、たれも手作りした。

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 ン				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
656	24.9	21.8	5588	276	61	2	2.4	172	0.74	0.55	20.9	3.6

○栄養教諭コメント

奈義町の特産物として、奈義町産の黒豚があります。柔らかくておいしい地元の食材を子どもたちに人気のあるとんかつにしました。調理員が一つ一つ丁寧に衣をつけ、2度揚げしてからっと仕上げています。米飯にあうよう、たれはみそ味にしました。みそも地元のみそを使っています。またみそかつにあわせた添え野菜にも旬の地元の野菜を使っています。子どもたちから「やっぱり奈義の黒豚はやわらかくておいしかった。」とたくさん声がありました。みそだれは初めてでしたが、甘めだったので食べやすかったようです。

