

地場產物包括用した学校給食い到岸

学校栄養職員が

※材料、栄養価はいずれも1人分(g)

雨滝豆乳ポタージュ



| 材料名 | 分量(g) | 作り |
|------------|-------|-----------|
| ベーコン | 10 | ①じ |
| じゃがいも | 40 | ス |
| たまねぎ | 20 | ほ |
| にんじん | 10 | ②鍋 |
| まいたけ | 15 | き き |
| ホールコーン | 10 | 7 |
| グリンピース | 10 | 32 |
| ベシャメルソース | 5 | ④食 |
| コーンポタージュの素 | 9 | を |
| コンソメ | 1.1 | ⑤食 |
| 塩 | 0.1 | 2 |
| フL.+う | 0.01 | |

サラダ油

雨滝豆乳

- じゃがいもはひと口大、たまねぎはスライ ス、にんじんはいちょう切り、まいたけは
- 渦を熱し、油を入れる。ベーコン、たまね ぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を加え
- ②が沸騰したら、まいたけを入れて煮る。 は材に火が入ったら、コーン、 グリンピース を加えて煮る。 アピールポイント
- 食材全てに火が通った ことを確認し、調味料 で味を整える。
- ⑥仕上げに豆乳を加え、 再沸騰させて完成。

184kcal エネルギー たんぱく質 6.2g 8.0g 36mg カルシウム マグネシウム 29mg 1.1mg 0.9mg ビタミンA 150μgRE ビタミンB1 0.22mg ビタミンB2 0.16mg ビタミンC 23mg 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.4g

じゃがいも・ たまねぎ・まいたけ にんじん

● 調理上の工夫



136kcal

5.6g

4.6g

60mg

32mg

1.4mg 0.8mg

113μgRE

0.20mg

0.10mg

30mg

2.7g

0.9g

まいたけを一度ゆでると、 ポタージュが黒色にならな くてよい。

雨滝豆乳の特徴 ①日本の滝百選に選ばれている雨滝からの湧

き水を使用しています。 ②昔ながらの生絞り製法で作られています。 ③県産大豆(さちゆたか)100%使用してい

エネルギー

たんぱく質

マグネシウム

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

食物繊維 食塩相当量

脂質 カルシウム

あじぎゆぎゅっとごはん



①米は炊飯する。

②たまねぎはみじん切り、しょうがはすりお

④鍋に油を入れ、牛肉ミンチ、あじミンチ、

⑤ごはんに④を混ぜ合わせ配食する。

しょうが、たまねぎを炒め、調味し、さやい

③いり卵を作り、ほぐしておく。

んげん、いり卵を入れる。

ろす。 さやいんげんは5ミリに切り、下ゆで

| 材料名 | 分量(g) |
|----------|-------|
| 米 | 60 |
| 牛肉ミンチ | 10 |
| あじミンチ | 10 |
| たまねぎ | 10 |
| しょうが | 0.7 |
| さとう | 0.8 |
| 本みりん | 1 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 清酒 | 0.3 |
| 塩 | 0.05 |
| いり卵 | 10 |
| さやいんげん | 5 |
| 米ぬか油 | 0.5 |
| | |
| | |

カルシウム 16mg マグネシウム 25mg 1.0mg 亜鉛 1.5mg ビタミンA 14μgRE ビタミンB1 0.37mg ビタミンB2 0.11mg ビタミンC 2mg 0.6g 食物繊維 0.8g 食塩相当量

たんぱく質

脂質

たまねぎ・こいくち しょうゆ・うすくちしょ うゆ・さやいんげん

297kcal

9.1g

5.5g

調理上の工夫 牛肉ミンチ・あじミンチは

しょうがでよく炒めると、 臭みが和らぐ。

アピールポイント

「あじぎゅぎゅっとごはん」は境港 で水揚げされたあじと鳥取県産の 「牛肉」を使った、地元の味がギュッ と詰まった子どもたちが大好き な魚料理の一つです。とびうお などの旬の魚に変えてもお いしく食べられるのが特

豚肉の砂丘らっきょうソースかけ



| 份科古 | 万里(9) | TFリカ |
|-----------|-------|-----------------------|
| 豚ロース肉 | 40 | ①にんにく、しょうがはすりおろしておく。 |
| 塩 | 0.2 | ②豚ロース肉に塩、こしょう、酒、①で下味を |
| こしょう | 0.01 | つけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。 |
| にんにく | 0.3 | |
| しょうが | 0.3 | (砂丘らっきょうソース) |
| 清酒 | 1 | みじん切りにしたらっきょう甘酢漬けに、 |
| 片栗粉 | 6 | 調味料を入れ煮る。 |
| 揚げ油 | 適量 | ③②に砂丘らっきょうソースをかける。 |
| らっきょう甘酢漬け | 5 | |
| 赤ワイン | 1.8 | |
| さとう | 0.6 | |
| こいくちしょうゆ | 1 | アピー |
| ケチャップ | 2 | 鳥取県の特産品の砂丘らっき |

公景(a)

作ってみよう!

材料夕

食塩相当量 0.5g使用した 地場産 物名 しょうが・ らっきょう・

)豚ロース肉に塩、こしょう、酒、①で下味を 調理上の工夫 つけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。

砂丘らっきょうソースは、 赤ワインを沸騰させアル コールを飛ばした後、らっ きょう、さとう、しょうゆを 入れ、煮詰める。ケチャッ プを入れたら焦がさない ように弱火で煮詰める。

こいくちしょうゆ

129kcal

8.5g

6.4g

4mg

11mg

0.2mg

0.7mg

4μgRE

0.30mg

0.09mg

0mg

0.2g

たんぱく質

カルシウム

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

食物繊維

マグネシウム

脂質

亜鉛

鳥取県の特産品の砂丘らっきょうを使ったソースです。らっ きょうの酸味が苦手でも、ケチャップ等と合わせることで食 べやすいソースになり、児童生徒にも人気のメニューです。 また、豚肉を角切りにしたり、焼き調理にしたり、豚肉ではな く鶏肉や白身魚にしたり等のアレンジもおすすめです。

じゃがいもの味噌辛炒め



| 材料名 | 分量(g) | 11 |
|----------|-------|----------|
| じゃがいも | 55 | (1 |
| きくらげ | 5 | |
| 豚ミンチ | 15 | (2 |
| にんじん | 8 | |
| たまねぎ | 15 | |
| 葉ねぎ | 5 | (3 |
| 小松菜 | 15 | |
| グリンピース | 8 | (4 |
| にんにく | 0.3 | (4 (5 |
| しょうが | 0.3 | |
| ごま油 | 1.2 | |
| 米みそ | 3.6 | |
| みりん | 1 | (6 |
| さとう | 2 | |
| こ板醤 | 0.08 | |
| こいくちしょうゆ | 2.8 | (7 |
| 片栗粉 | 0.5 | |

1.3

いりごま

- **①じゃがいもはらミリの半月に切り、オーブンで焦** げ目がつくまで焼く。
- ②きくらげ、たまねぎは2ミリの厚さに切る。 にん じんは2ミリいちょう切り、葉ねぎは3ミリに切 る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③小松菜は1センチに切ってからゆで、水で冷やし ておく。
- ④ごまは粗くすっておく。
- ⑤鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうが・葉ねぎ を入れ炒める。豚ミンチを入れてさらに炒め る。あらかた炒めたら、にんじん、たまねぎ、グ リンピース、きくらげを入れ炒める。
- ⑤⑤を炒めあげたら、米みそ・みりん・さとう・豆 |板醤・こいくちしょうゆ・片栗粉・すったごまで 味付ける。
- ⑦小松菜と①のじゃがいもを⑥に混ぜ合わせる。

きくらげ・豚ひき肉 にんじん・たまねぎ しょうが・米みそ

▶ 調理上の工夫

じゃがいもを「こんがりと 焼く」ことにより、調味料 の量を抑えることができ うま味も増す。

アピールポイント

珍しい食材や手に入りにく い食材は使用せず、地元で 採れる食材を中心に組み 立て、毎年のじゃがいもが 旬の時期には欠かせない 献立です。

はまちフライの梅ソースかけ



| はまち切身 | 40 | ①はま |
|----------|------|----------|
| 塩 | 0.1 | ②塩・ |
| こしょう | 0.01 | 奶·/ |
| 小麦粉 | 2 | 71- 7 |
| 卵 | 3 | (梅ソ- |
| パン粉 | 5 | うす |
| 米油 | 4 | ねり |
| | | 水で |
| | | (3)(2)(2 |
| | | @E/IC |
| (梅ソース) | | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | |
| さとう | 2.2 | |
| 酢 | 1.5 | |
| ねり梅 | 1.5 | |

0.3

ちの切身に塩・こしょうをする。 こしょうをしたはまちに小麦粉・とき パン粉をつけ米油で揚げる。

「くちしょうゆ、さとう、酢の調味料と、 梅、水を入れ煮る。 で溶いた片栗粉を入れる。

に梅ソースをかける。

給食を通して 地場産物を 知ろう!

エネルギー 179kcal たんぱく質 8.9g 11.9g カルシウム 12mg マグネシウム 14mg 0.6mg 亜鉛 0.3mg ビタミンA 15μgRE ビタミンB1 0.07mg ビタミンB2 0.09mg ビタミンC 1mg 食物繊維 0.2g 食塩相当量 0.2g

使用した 地場産 物名 梅



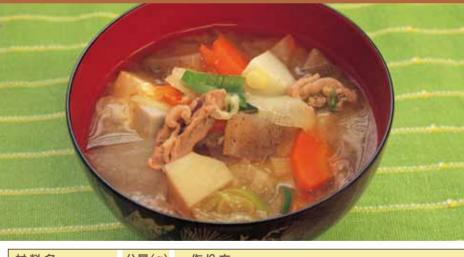
はまちはカリッと揚げる。 梅ソースは、中火で加熱 し、味が整ってから片栗粉 でとろみをつける。

アピールポイント

出世魚のはまちは日本 海でたくさん水揚げさ れる魚です。脂ののつ たはまちとあっさりと した梅ソースがとても よく合いごはんがすす みます。

1

なんぶ いのちゃん汁



| 材料名 | 分量(g) | 作り方 |
|-------------|-------|--|
| いのしし肉(脂身つき) | 15 | ①だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、ご |
| だいこん | 20 | ぼうはささがき、根深ねぎは小口切りにする。木 |
| にんじん | 10 | 綿豆腐はさいの目切りにして下ゆでする。 |
| ごぼう | 5 | ②こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。 |
| さといも | 20 | ③まこもたけは短冊切りにする。 |
| まこもたけ | 5 | ④昆布とかつお削り節でだしをとり、いのしし肉、 |
| こんにゃく | 5 | だいこん、にんじん、ごぼうを入れて煮る。 |
| 木綿豆腐 | 20 | ⑤あくをとり、さといも、まこもたけ、こんにゃくを |
| 根深ねぎ | 10 | 入れる。 |
| 昆布 | 1 | ⑥だいこん、さといもがやわらかくなったら、木綿 |
| かつお削り節 | 1 | 豆腐を入れる。 |
| 米みそ | 9 | ⑦米みそで調味し、根深ねぎを入れて仕上げる。 |
| アピールポイン | | |

| たんぱく質 | 6.0g |
|--------|--------|
| 脂質 | 4.3g |
| カルシウム | 51mg |
| マグネシウム | 27mg |
| 鉄 | 1.1mg |
| 亜鉛 | 0.8mg |
| ビタミンA | 77µgRE |
| ビタミンB1 | 0.07mg |
| ビタミンB2 | 0.06mg |
| ビタミンC | 4mg |
| 食物繊維 | 2.3g |
| 食塩相当量 | 1.1g |
| | |

98 kcal



物名だいこん・

にんじん・ごぼう・ さといも・まこもたけ こんにゃく・木綿豆腐・ 根深ねぎ・米みそ

調理上の工夫

いのしし肉は、最初に入れ、

あくを丁寧にとる。さといも の煮崩れに気をつける。

なんぶいのちゃん汁は、南部町の伝説に登場する「いのしし」と新たな特産品として栽培がすすめら れている「まこもたけ」をはじめ、地元の新鮮な野菜や加工品をたくさん取り入れた具だくさんのみそ 汁です。町おこしの一つにもなっているジビエのいのしし肉を「いのちゃん」と愛着のあるネーミング にし、子ども達により親しみをもってもらおうと工夫しました。

片栗粉