

春の和食給食

たけのこごはん・牛乳・きびなごの唐揚げ
豚汁・清見オレンジ



春の食材
たけのこ、きびなご、清見オレンジ

[たけのこごはん]		
米	75.00	* 米は浸水させて固めに炊く。
強化米	0.20	* 生たけのこはぬかを入れて煮て
水	0.00	冷まし、皮をむいておく
塩	0.20	* たけのこは小さいいちょうに切る。
		油揚げは油抜きしてから短冊に切る
生たけのこ	50.00	絹さやはさっと茹でて冷ましておく
油揚げ	8.00	調味料を入れて沸騰したらたけのこを入
砂糖	2.00	を加えて煮る。油揚げを入れて煮詰める
酒	2.00	
塩	0.40	* ザルに2つに分けて取り上げ炊き
しょう油	2.50	あがったごはんと具を混ぜる。味を
本みりん	1.00	見て薄いようであったら煮汁を加え
水	14.00	る。絹さやを加えてもう一度混ぜて
インゲン	3.00	配食する。
塩	0.00	* のりは別配にする。
ほしり	0.30	
[きびなごの唐揚げ]		
きびなご	30.00	* きびなごは水で洗って水気を切り生姜
		しょう油につけ込んでおく。
しょうが	0.50	* でんぷん、小麦粉をつけて油で揚げ
しょう油	0.20	て温度を確認してボールに配食する。
でんぷん	2.00	
薄力粉	1.00	
揚げ油	3.00	

旬の代表、たけのこ。

きびなごは高知県宿毛漁港から送っていただきました。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	1人1日当量
685	28.5	19.6	389	2.9	355
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	
	0.54	55	4.8	2.7	

春の和食給食

自分でさやから出した、グリーンピースご飯の味は格別です。

グリーンピースごはん・牛乳・かつおの磯揚げ
菜の花のお浸し・新じゃがの煮物・若竹汁



旬の食材

生のグリーンピース、かつお、菜の花、じゃがいも
たけのこ、わかめ

[ピースごはん]					
米	60.00	*	米に出汁昆布と調味料を入れて炊き		
強化米	0.20		込む。		
米粒麦	12.00				
水	0.00	*	グリーンピースはよく洗い、塩をまぶ		
出し昆布	0.40		して茹でて冷風で鮮やかになるよう		
しょう油	0.20		に冷ます。		
酒	1.00	*	蒸らし終わったら、グリーンピースを		
グリーンピース	8.00		入れ、混ぜて配色する。		
塩	0.00				

[かつおの磯揚げ]					
かつお	40.00	*	かつおは下味をつけて、デンプンで		
かつお	50.00		揚げる。		
かつお	60.00				
酒	1.00	*	たれは火にかけ、生姜汁を入れる。		
しょう油	1.00		揚げた魚にたれをかけ青のりを		
でんぷん	3.50		上からかける。		
揚げ油	4.00				
砂糖	1.50				
しょう油	2.50				
本みりん	0.50				
しょうが汁	0.20				
水	3.00				
あおのり	0.30				

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ナトリウム当量
647	30.9	15.3	335	3.4	421
ビタミン	ビタミン	ビタミンC	食物繊維	塩分	
B1	B2		維		
0.70	0.59	58	6.0	2.5	

夏の和食給食

枝豆ごはん・牛乳・鰯の香味だれ
 ゴーヤチャンプル・華風きゅうり・みそ汁



旬の食材
 枝豆、鰯、にがうり、きゅうり

[枝豆ごはん]		
米	60.00	* 米に出汁昆布と調味料を入れて炊き込む。
強化米	0.20	
米粒麦	12.00	
水	0.00	* 枝豆はよく洗い、塩をまぶしゆで、冷風で鮮やかになるよう冷ます。
出し昆布	0.40	
しょう油	0.20	さやから、枝豆を取りだしておく。
酒	1.00	* ごはんが蒸らし終わったら、枝豆を入れ、混ぜて配色する。
えだまめ	15.00	
塩	0.00	
[鰯の香味だれ]		
まあじ	50.00	* アジは下味をつけておく。
しょうが	0.50	でんぷんと小麦粉をつけてカラット揚げる。
酒	1.00	
しょう油	1.20	
でんぷん	4.00	
薄力粉	2.00	* ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。酢以外の調味料と水を釜で煮る。ねぎ、生姜を加えて仕上げに酢を入れて仕上げる。
揚げ油	3.00	
ねぎ	5.00	
しょうが	0.40	
たかのみ	0.01	* バットに魚を並べ上からたれをかけて仕上げる。
しょう油	6.00	
砂糖	1.50	
酢	5.00	
水	5.00	

夏を代表する、旬の食材がたっぷり入った和食給食です。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量
696	33.1	21.6	358	3.1	296
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	
0.60	0.62	36	4.8	3.4	

夏の和食給食

そうめんも立派な和食です。七夕の行事食です。

七夕そうめん・牛乳・肉じゃが・れいとうみかん



旬の食材
オクラ、かぼちゃ

[七夕そうめん (国産)]		
そうめん	55.00	* さば節、昆布で出汁をとり
さば節	2.50	しょう油等を入れたれを作り
出し昆布	0.50	冷ましておく。
水	11.00	* そうめんはしっかり茹でて冷水で
しょう油	9.00	冷まし1人分を計量して丸めて
塩	0.05	バットに配食する。
本みりん	1.00	汁は冷めたら小食缶に配食する。
砂糖	2.00	
酒	1.50	* かぼちゃは数に切り分け油で揚げる
		同様にイカも揚げる。
かぼちゃ	30.00	* ゆで卵は茹でて冷し殻をむいて半分
イカ切り身	30.00	にする。
薄力粉	12.00	* バットにかぼちゃ、イカ、ゆで卵を
たまご	6.00	入れて配食する。
揚げ油	5.00	

[じゃがいものそぼろ煮]		
炒め油	0.70	* 人参、じゃがいもはいちように切る
にんじん	14.00	玉ねぎは1/4のｽﾗｲｽ。
豚ひき肉	5.00	つきｺﾝﾔｸは茹でておく。ｲﾝｹﾞﾝは
		茹でて冷し斜めｽﾗｲｽしておく。
つきｺﾝﾔｸ	17.50	* 油で挽肉を炒めつきｺﾝﾔｸ、人参
じゃがいも	80.00	玉ねぎを炒める。じゃがいもを加え
玉葱	21.00	て水、調味料を加えて煮込む。味を
ｲﾝｹﾞﾝ	5.00	整えてｲﾝｹﾞﾝを加えて仕上げる。
砂糖	1.40	
しょう油	4.00	
本みりん	1.05	
水	2.10	

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン当量
647	23.9	16.4	298	1.7	641
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	
0.36	0.49	72	6.1	4.2	

秋の和食給食

栗ごはん・牛乳・菊花蒸し
秋野菜の和え物・豆腐の澄まし汁・梨



旬の食材
米、栗、菊の花、しめじ、梨

[栗ご飯]					
米	60.00	* むき栗はさっと湯を通して、調味料と一緒に炊き込む。			
強化米	0.18				
もち米	15.00	水加減は少し少な目にして炊く。			
水	0.00				
酒	2.00	* よく混ぜて配食する。			
塩	0.60				
しょう油	1.00				
むき栗	20.00				

[菊花蒸し]					
豚挽肉	40.00	* 玉ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。			
塩	0.30				
白こしょう	0.03	* 豚挽肉に塩～卵までの材料をよく混ぜる。でんぷんを加えてさらによく練る。ケーキミキサーを使うとよい。1人分を計量し丸めホルダーを外側に貼り付けるようにして丸め			
しょう油	3.00				
押し豆腐	25.00				
玉葱	10.00				
しょうが	1.30				
にんにく	0.20				
たまご	4.50	* 蒸しザルに入れて20分間しっかり蒸す。中身を確認してバットに配食。			
でんぷん	4.50				
アルミカップ	1.00				
コーン缶	20.00				

豚ひき肉を菊の花に見立てました。秋らしい和食となりました。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量
688	27.2	24.9	348	2.9	437
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	塩分	
0.53	0.60	57	5.0	2.7	



秋の和食給食

ごはん・牛乳・さんまの塩焼き
大根おろし・春雨のいため物・なめこ汁・柿



旬の食材
米、さんま、なめこ、柿

[さんまの塩焼き]		
さんま	50.00	*さんまは水でよく洗いが切れた
塩	0.50	クッキングシートを敷いて魚を並べ上から塩を振る。250℃のオーブンで
[大根おろし]		20分間焼く。低学年は尾の部分を
だいこん	25.00	配食する。大根はおろして釜で煮て
しょう油	1.00	しょう油で煮て冷まして配色する
[春雨の炒め物]		
炒め油	0.60	*にんにくはみじん切り。人参は
にんにく	0.60	短冊切り、もやしはさっと茹でて
豚肩小間	8.00	おく。キャベツは大きめの短冊。
にんじん	15.00	春雨は茹でて2cm幅に切る。にらも
もやし	30.00	同様に切っておく。
キャベツ	20.00	*油でにんにく、豚肉を炒め人参
はるさめ	6.00	を炒める。もやし、キャベツを
にら	5.00	加えて塩、こしょうし春雨、にらを
塩	0.20	加えて炒める。しょう油を加えて
しょう油	2.00	味つけし、仕上げにごま油を加えて
ごま油	0.40	仕上げる。◆水が多く出た場合は
白こしょう	0.02	デンプンでをとろみをつけて仕上げる

秋の味覚の代表さんま。
魚の食べ方の指導も一緒に行います。お米は、5年生が育てました。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン当量
661	26.2	18.7	324	2.6	379
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	塩分	
0.83	0.61	29	4.8	2.7	

冬の和食給食

なすび亭、吉岡調理長監修の和食給食です！



ごはん・牛乳・鰯大根と白菜の揚げびたし
切り干しと小松菜の煮物・かぶと豆腐のすり流し

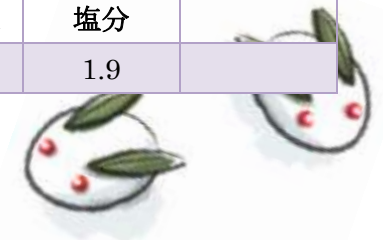


旬の食材
ぶり、白菜、大根、かぶ

[鰯大根と白菜の揚げびたし]		* かつお節でだしを取っておく。	
ぶり 40g	40.00	出汁としょう油、みりんを混ぜ沸騰	
ぶり	50.00	させ、アルコールをとばしておく。	
ぶり	600.00	* 白菜の茎の部分はそぎ切り、葉の	
塩	0.20	部分はざく切りにする。茎の部分は	
でんぶん	2.00	さっと湯通しし、水気を切っておく	
揚げ油	2.50	* 大根は3cmいちょうに切り、下茹で	
		してでんぶんをまぶして油で揚げる。	
だいこん	40.00	出汁で大根を軟らかくなるまで煮る	
はくさい	40.00	* ぶりは塩をふって30分くらいおい	
ゆず	1.00	てから、水気を切ってでんぶんをつ	
水	40.00	けて油で揚げる。出汁に白菜の茎、	
かつお節	1.20	揚げた大根を加え煮る。白菜の葉を加え	
薄口醤油	5.00	千切りにしたゆずを加える。	
本みりん	5.00	* パットに鰯を配食する。小食缶にあんを入れる	
[鶏と蕪と豆腐のすり流し]			
鶏胸肉	15.00		
木綿豆腐	10.00	* かつお節で出汁をとっておく。	
かぶ	40.00	* 鶏胸肉は3cm角に切ってオープン	
葉ねぎ	0.50	で焼き目が付くまで煮る。	
しょうが	1.00	* かぶは皮のまま、楕形に切り、出汁	
水	100.00	と調味料で火が通るまで煮る。	
かつお節	3.00	* 焼いた鳥肉、手をつぶした豆腐を入	
塩	0.12	れ、温める。水でといたでんぶんを	
薄口醤油	1.80	加え、とろみをつけ、おろした生姜	
本みりん	1.80	万能ねぎを加えて仕上げる。	
でんぶん	1.50		

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ナトリウム当量
679	31.7	21.9	458	4.3	327
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	
0.62	0.58	42	4.7	1.9	



冬の和食給食



高野豆腐のそぼろごはん・牛乳
公魚の南蛮漬け・のっぺい汁・菊花みかん



旬の食材
凍り豆腐、公魚、大根、里芋、みかん

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン当量
697	32.0	22.0	580	3.7	655
ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	塩分	
0.53	0.52	26	4.8	3.8	

米	65.00
強化米	0.20
米粒麦	5.00
酒	1.00
しょう油	1.00
塩	0.40
水	0.00
炒め油	1.50
にんじん	20.00
鶏若鶏肉ひき肉	25.00
干し椎茸	1.00
ねぎ	5.00
凍り豆腐	8.00
砂糖	3.00
しょう油	7.00
酒	1.00
水	1.50

- * 米と麦は合わせて浸水させておく。調味料と合わせ炊飯し配食する。
- * 凍り豆腐はぬるま湯でよく戻しフードカッターでみじん切りする。
- * 野菜類は全てみじん切り。
- * 油で鳥肉を炒め人参、椎茸、ねぎを加えて炒める。凍り豆腐を加え、水調味料を加えて煮込む。煮汁がなくなるまで煮込みボールに配食する。

◆ ごはんと混ぜないので注意する。

わかさぎ	40.00
わかさぎ	0.00
塩	0.40
薄力粉	1.20
でんぷん	0.60
揚げ油	3.00
ねぎ	3.00
しょう油	2.50
砂糖	1.00
本みりん	1.00
酢	1.50
とうがらし(粉)	0.02

- * 公魚は水で洗って水気を切りでんぷん、小麦粉をつけて油で揚げ温度を確認してバットに配食する。
- * 調味料・水を入れ、ねぎを加えて加熱公魚の上からたれをかける。

