

# 兵庫県 養父市学校給食センター

● 出場者：栄養教諭 井口 留美 調理員 村橋 純一

● 献立：浅黄豆入り古代赤米ごはん、白身魚のマヨネーズ焼き～朝倉さんしょうソース～  
れんこんのごま酢あえ、八鹿豚とやぶ野菜の豚汁、畑々中の富有柿、牛乳

● 使用地場産物

精白米、赤米、八鹿浅黄、牛乳、朝倉山椒佃煮、玉葱、れんこん、白菜、ほうれん草、八鹿豚、土生姜、大根、里いも、エリンギ、白ねぎ、こがねみそ、富有柿

優勝  
久原本家  
グループ本社賞



材料と分量(1人分・単位g)

食数: 1,684

浅黄豆入り 古代赤米ごはん		白身魚のマヨネーズ焼き ～朝倉さんしょうソース～		れんこんのごま酢あえ				八鹿豚とやぶ野菜の豚汁			
精白米	60	ホキ	40	竹輪	3	上白糖	2	八鹿豚	12.5	もやし	8
赤米	8	食塩	0.15	はるさめ	1	淡口醤油	2	土生姜	0.5	白ねぎ	6.5
大豆(八鹿浅黄)	3	こしょう	0.02	にんじん	3.5	ごま	2	酒	0.5	こがねみそ	9
食塩	0.15	牛乳(調理用)	5	れんこん	15			にんじん	8	煮干	2
酒	2	朝倉山椒佃煮	1.5	白菜	25			ごぼう	12.5	水	140
		白味噌	2	ほうれん草	15			大根	25		
		マヨネーズ	6.5	食塩	0.2			里いも	25		
		玉葱	20	酢	2			エリンギ	5		

## つくりかた



### 浅黄豆入り古代赤米ごはん

- ①大豆(八鹿浅黄)は前日から水につけておく。
- ②赤米は前日に洗ってザルにあげておく。
- ③米を洗米し、①②と調味料を加え、炊飯する。

### 白身魚のマヨネーズ焼き～朝倉さんしょうソース～

- ①魚に下味(塩こしょう)をつける。
- ②玉葱をみじん切りにする。
- ③白味噌、マヨネーズ、牛乳、朝倉山椒佃煮を混ぜ、②を加え、ソースをつくる。
- ④①の魚をアルミカップに入れて、③のソースをかけ、240℃のオーブンで約11分焼く。

### れんこんのごま酢あえ

- ①はるさめを軽くボイルする。
- ②竹輪はうすく輪切りする。
- ③にんじん、れんこんは2mm幅いちょう切り、白菜は1.5cm幅、ほうれん草は2.5cm幅に切る。
- ④ごまは火にかけ香ばしく炒り、半分量程度すりおろした後、冷ましておく。
- ⑤スチームコンベクションで①～③の材料を加熱し、冷却機に入れる。
- ⑥調味料と④⑤の材料をあわせ、和える。

### 八鹿豚とやぶ野菜の豚汁

- ①煮干でだしをとる。
- ②にんじんは4mm、大根、里いもは8mm幅のいちょう切り、ごぼうはササガキに切る。  
エリンギは1/2に切り、3mm幅で斜めに切る。白ねぎは5mmの小口切りにする。
- ③八鹿豚を酒と土生姜で炒る。
- ④根菜を炒め、だし汁を入れて火をとおす。もやし、エリンギを加えさらに煮る。
- ⑤こがねみそで調味し、最後に白ねぎを入れる。

### 畑ケ中の富有柿

- ①くぼみ付近をよく洗浄し、電解水で消毒する。1/4個に切る。

### 1人当たりの栄養量

エネルギー 678 kcal  
たんぱく質 25.9 g  
脂質 21.3 g  
脂質 28.3 %  
カルシウム 338 mg  
マグネシウム 119 mg  
鉄 3.0 mg  
亜鉛 3.1 mg  
ビタミンA 213μgRE  
ビタミンB1 0.41 mg  
ビタミンB2 0.53 mg  
ビタミンC 37 mg  
食物繊維 6.3 g  
食塩相当量 2.5 g