

# 福井県 坂井市立春江坂井学校給食センター

● 出場者：栄養教諭 越桐 由紀子 調理員田元 幸代

● 献立：いちほまれご飯、牛乳、真鯛のみぞれあんかけ、すことたこの酢の物、打ち豆味噌汁

● 使用地場産物

米(いちほまれ)、真鯛、米粉、だいこん、えのきたけ、にんじん、おおむぎ、わかめ、小松菜、たこ、すこ(赤ズイキの酢の物)、打ち豆、さといも、こかぶ(根・葉)、薄揚げ、まいたけ、味噌



21世紀構想研究会  
特別賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数：3,848

いちほまれご飯		真鯛のみぞれあんかけ		すことたこの酢の物		打ち豆味噌汁			
精白米 (いちほまれ)	70	真鯛切り身	40	薄口しょうゆ	3	生わかめ	5	だし昆布	0.5
強化米	0.2	米粉	3	本みりん	3	小松菜	25	鰹節だしパック	2
		なたね油	4	食塩	0.1	切り干し大根	5	打ち豆	5
		だいこん	6	でんぷん	1	冷凍たこスライス	5	にんじん	5
		えのきたけ	3			すこ(赤ズイキの酢の物)	5	さといも	30
		にんじん	3			三温糖	2	こかぶ(根)	12
		おおむぎ	1			穀物酢	2.7	うすあげ	8
		鰹節(だしパック)	0.5			こいくちしょうゆ	1.5	まいたけ	6
						食塩	0.2	こかぶ(葉)	5
								味噌	8.5

## いちほまれご飯

①洗米後、30分浸漬し炊飯する。

## 真鯛のみぞれあんかけ

①鰹節でだしをとる。

②おおむぎは、下ゆでしておく。

③えのだけきは2分の1にカットし、にんじんは細い千切りにする。

④だいこんはおろしておく。

⑤だし汁ににんじんとおおむぎを入れて煮る。さらにえのきだけを加え、おろしただいこんを加えて調味する。

⑥でんぷんでとろみをつける。

⑦真鯛の切り身に米粉をつけて揚げる。(教室で皿に真鯛の唐揚げを盛り付け、みぞれあんをかけて配膳する。)

## すことたこの酢の物

①わかめは洗ってざく切りにし、湯通しして冷却する。

②切干大根は水で戻し、3センチに切り、茹でて冷却する。

③小松菜は2～3センチの長さに切り、茹でて冷却する。

④冷凍たこは、茹でて冷却する。

⑤すこは汁をきる。

⑥調味液で、①～⑤をあえる。

## 打ち豆味噌汁

①昆布と鰹節でだしをとる。

②にんじん・こかぶはいちょう切り。さといもは皮をむいて半月かいちょう切り。うすあげは短冊切り。

まいたけは食べやすい大きさにほぐす。こかぶの葉は、1～2センチに切る。打ち豆は洗う。

③だし汁ににんじんと打ち豆を入れて煮る。

④柔らかくなったら、こかぶと薄揚げ、まいたけを加える。

⑤こかぶの葉を加え、調味する。

## 1人当たりの栄養量

エネルギー 644 kcal

たんぱく質 27.7 g

脂質 19.1 g

脂質 26.7 %

カルシウム 381 mg

マグネシウム 108 mg

鉄 3.0mg

亜鉛 2.9 mg

ビタミンA 215 µgRE

ビタミンB1 0.54 mg

ビタミンB2 0.46 mg

ビタミンC 22 mg

食物繊維 5.4 g

食塩相当量 2.3 g

