

岐阜県 岐阜中央中学校給食共同調理場

- 出場者: 栄養教諭 加藤 弘子 調理員 中田 悠
- 献立: 麦ご飯、牛乳、大豆入りツナごはん、おひたし、相性汁、冷凍みかん
- 使用地場産物
米、牛乳、大豆ゆで、にんじん、冷凍えだまめむき身、もやし、こまつな、豆腐、油揚げ、豆みそ、牛乳、冷凍みかん



優秀賞
藤江賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 1,099

麦ご飯		大豆入りツナごはん		おひたし		相性汁	
精白米	100	大豆ゆで	18	りょくとうもやし	12	ごぼう	9.6
おおむぎ	10	上白糖	0.96	モロヘイヤ	12	だいこん	12
		こいくちしょうゆ	0.96	こまつな	30	木綿豆腐	24
		調合油	0.36	本みりん	0.6	油揚げ	2.4
		にんじん	9.6	こいくちしょうゆ	2.4	じゃがいも	24
		かつお油漬 フレーク	36	すりごま	1.2	豆みそ	10.8
		上白糖	1.2	削り節	0.3	普通牛乳調理用	12
		こいくちしょうゆ	1.8			煮干し粉	0.6
		本みりん	0.6			ねぎ	8.4
		しょうが	0.6				
		えだまめ冷凍むき身	5				

つくりかた

大豆入りツナごはん

- ①ゆで大豆は、さとうとしょうゆで下煮する。
- ②えだまめは茹でておく。
- ③かつおフレークは温めておく。
- ④にんじんはみじん切りにし、油で炒める。
- ⑤③のフレークと①の大豆を入れ、炒める。
- ⑥さとう、しょうゆ、みりんで調味する。
- ⑦②を加え、仕上げにしょうがのしぼり汁を入れる。

おひたし

- ①モロヘイヤ、こまつなは2cmに切る
- ②釜に湯を沸かし、りょくとうもやし、こまつな、モロヘイヤの順に入れ、茹でる。
- ③真空冷却機で冷却する。
- ④削り節で出汁をとる。
- ⑤みりん、しょうゆ、だし汁を煮立て、すりごまを入れる
- ⑥食べる直前に③を⑤で和える

相性汁

- ①ごぼうはさがき、じゃがいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- ②たいこんはいちょう切り、ねぎは小口に切る。
- ③豆腐はサイの目に切り、水にさらす。
- ④油揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ⑤水に煮干し粉を入れ煮る。
- ⑥沸騰したら、ごぼう、だいこん、じゃがいもの順に入れる
- ⑦油揚げ、溶いた味噌を入れる。
- ⑧豆腐を入れ、牛乳を入れる。
- ⑨仕上げに葱を入れる。

冷凍みかん(60g)



1人当たりの栄養量

エネルギー 832 kcal
たんぱく質 31.9 g
脂質 24.6 g
脂質 26.6 %
カルシウム 450 mg
マグネシウム 167 mg
鉄 4.1 mg
亜鉛 3.8 mg
ビタミンA 383 µgRE
ビタミンB1 0.79 mg
ビタミンB2 0.60 mg
ビタミンC 54 mg
食物繊維 7.6 g
食塩相当量 2.6 g