

長野県 長谷学校給食共同調理場

● 出場者：栄養教諭 原 真理子 調理員 柿木 美幸

● 献立：ご飯、牛乳、長谷の太陽の巻物、旬野菜の彩りあえ、雑穀せんべい汁

● 使用地場産物

米、牛乳、しめじ、えのきだけ、ラー油、青大豆、ほうれん草、赤大根、レモン、キャベツ、練りごま、はちみつ、みそ、切干大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、白菜、小松菜、米粉、アマランサス、もちきび、ごま、ゆず



優秀賞
船昌賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数:136

ご飯		長谷の太陽の巻物		旬野菜の彩りあえ		雑穀せんべい汁			
精白米	71.25	鶏むね肉	30	青大豆	2	切り干し大根	4	あごだし	2
強化米	0.22	しめじ	17	ほうれん草	15	にんじん	8	米粉	7
米粒麦	3.75	えのきだけ	17	赤大根	16	長ねぎ	10	ラー油	0.4
		ラー油	0.3	レモン果汁	1	ごぼう	8	アマランサス	0.4
		食塩	0.25	上白糖	0.5	白菜	20	もちきび	0.2
		こしょう	0.03	キャベツ	20	小松菜	10	ごま	0.4
		春巻の皮	5	練りごま	4	濃口しょうゆ	5	上白糖	0.2
		揚げ油	3	はちみつ	2.5	酒	2	食塩	0.1
				濃口しょうゆ	3	食塩	0.2	さくらえび	0.4
				みそ	1.2	かつおだし	2	ゆず	0.05
						昆布だし	0.7	水	5.7

つくりかた

ご飯

- ①洗米して、炊飯する。

長谷の太陽の巻物

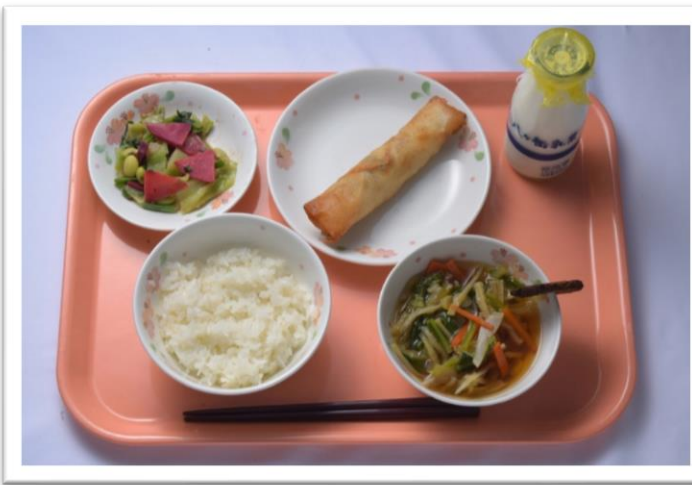
- ①鶏肉はゆでてさく。
- ②しめじとえのきはゆでる。(しっかり水を切る)
- ③①と②に塩コショウ、ラー油を混ぜる。
- ④春巻きの皮に包みきつね色になるまで揚げる。

旬野菜の彩りあえ

- ①青大豆は前日浸水し、食感が残るようにゆでる。
- ②赤大根はいちょう切りにし、ゆでてレモン果汁砂糖をまぶしておく。
- ③ほうれん草は2.5cm幅に切り、ゆでて冷ます。
- ④キャベツは短冊切りにゆでて冷ます。
- ⑤野菜の水をしっかり切り、はちみつ、練りごま、しょうゆ、みその調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥野菜を全て混ぜ合わせる。

雑穀せんべい汁

- ①切り干し大根は水で戻す。
- ②だしをとる。
- ③にんじんは短冊切り、ねぎは小口、ごぼうは斜め半月、白菜は短冊、小松菜は2.5cm幅にきる。
- ④米粉、ラー油、アマランサス、もちきび、ごま、上白糖、食塩、さくらえび、ゆず、水を混ぜ合わせて、平たく形成し、オーブン180℃で20分焼く。
- ⑤だしに野菜をいれ、かたいものから煮て、調味する。
- ⑥④のせんべいは食べる時に割って汁に入れる。



1人当たりの栄養量

エネルギー 657 kcal
たんぱく質 23.6 g
脂質 20.7 g
脂質 28.4 %
カルシウム 379 mg
マグネシウム 110 mg
鉄 2.8 mg
亜鉛 3.0 mg
ビタミンA 240 µgRE
ビタミンB1 0.61 mg
ビタミンB2 0.56 mg
ビタミンC 28 mg
食物繊維 6.5 g
食塩相当量 2.2 g