

# 東京都 日野市立日野第一小学校

- 出場者: 学校栄養職員 瀬川 久美子 調理員金丸 健二
- 献立: 黒米ご飯、牛乳、なんちゃってロールキャベツ、胡麻和え、かきたま汁
- 使用地場産物  
 精白米、黒米、大豆(2月頃)、玉葱、トマト(樽トマト)、キャベツ  
 ほうれんそう、人参、人参、玉葱、長ねぎ、卵



優秀賞  
三井製糖賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 460

黒米ご飯		なんちゃってロールキャベツ			胡麻和え		かきたま汁				
精白米	67.5	豚ももひき肉	40		ほうれんそう	20	かつお厚削り	4	でんぷん	2	
黒米	2.5	大豆(乾燥)	6.4	キャベツ	30	もやし	10	出し昆布	1	塩	0.58
水	87.5	大豆のゆで汁	2.1	甘食カップ		人参	10	水	150	純米酒	1
		玉葱	10			白すりごま	2	人参	10	薄口しょうゆ	2
		パン粉(乾燥)	2.1			白いりごま	2	玉葱	20	卵	25
		塩	0.25			油揚げ	5	えのきたけ	5		
		白こしょう	0.01			きび砂糖	2	長ねぎ	9.5		
		トマト	55			濃口しょうゆ	2.2	生わかめ	2		

## つくりかた



### 1人当たりの栄養量

エネルギー 645 kcal  
たんぱく質 29.3 g  
脂質 20.7 g  
脂質 28.9 %  
カルシウム 367 mg  
マグネシウム 122 mg  
鉄 3.0mg  
亜鉛 3.6 mg  
ビタミンA 358 µgRE  
ビタミンB1 0.68 mg  
ビタミンB2 0.63 mg  
ビタミンC 36 mg  
食物繊維 5.3 g  
食塩相当量 1.9 g

### 黒米ご飯

①黒米を精白米と一緒に炊き込む。

### なんちゃってロールキャベツ

- ①大豆は固めに戻し、粗みじんにする。
- ②豚ももひき肉から白こしょうまでを練り混ぜる。玉葱はみじん切りにして混ぜる。
- ③キャベツは短冊切りにし、茹でて冷ました後水気を絞っておく。
- ④甘食カップに②をのせ、その上に③をのせる。  
見た目がロールキャベツのように工夫してのせ、スチームコンベクションで蒸す。

### トマトソース

- ①トマトは湯むきし、角切りにする。
- ②①を火にかけて煮詰める。煮詰まったら醤油を入れて味をつける。  
※ロールキャベツにトマトソースをかけて出来上がり。

### 胡麻和え

- ①野菜類は茹でて、冷ましておく。  
(野菜類切り方:ほうれんそうはざく切り、もやしはそのままの長さで、人参はせん切りにする)
- ②胡麻類は炒って冷ましておく。
- ③油揚げは調味料類で煮て冷ましておく。

### かきたま汁

- ①だしを取っておく。
- ②野菜等具材を順に入れていく。(野菜類切り方:人参はいちょう切り、玉葱は薄くスライス、えのきたけは1/3にカット、長ねぎは斜めに切り、わかめはざく切りする)
- ③味を整えた後、でんぷんを入れる。
- ④卵を入れる。