

北海道

北海道札幌伏見支援学校 もなみ学園分校

栄養教諭 大橋 望：調理員 岡久 眞二

献立

札幌黄のかき揚げ丼(ごはん)、牛乳、
札幌黄のかき揚げ丼(かき揚げ)、
こまつなのごまあえ、五目汁、りんご

使用地場産物

米、牛乳、たまねぎ、ごぼう、卵、だしこんぶ、
こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、
とり肉、長ねぎ、はくさい、みそ、りんご

札幌黄のかき揚げ丼(ごはん)

① 洗米し、炊飯する。

札幌黄のかき揚げ丼(かき揚げ)

① むきえびの下処理をする。 ② たまねぎ、ごぼうは下処理をしたまねぎは1cm幅、ごぼうは細い千切りにする。 ③ 切干しだい



こんは水で戻してから水を切って、みじん切りにする。 ④ だしをとり、しょうゆ、上白糖、みりん、酒を合わせて煮立て、たれを作る。 ⑤ 卵、小麦粉、水を合わせ衣を作り、①②③を合わせ揚げる。中心温度を確認する。 ⑥ 揚げたかき揚げ、たれをそれぞれ配食する。

こまつなのごまあえ

① こまつな、キャベツの下処理をして、こまつなは2.5cm幅、キャベツは短冊に切り、ゆでて冷却する。 ② 上白糖、しょうゆ、白すりごま、ねりごまを合わせ味を調える。 ③ ①と②をあえる。

五目汁

① だしをとる。 ② しめじは石づきをとってばらす。にんじん、長ねぎ、はくさいはそれぞれ下処理をする。にんじんは千切り、長ねぎは小口切り、はくさいは1cmのざく切りにする。 ③ 豆腐はさいの目切りにする。 ④ 下処理をしたしょうがをすりおろし、1cmスライスで納品したとり肉に下味をつける。 ⑤ ①のだし汁にしめじ、にんじん、豆腐、とり肉、はくさい、長ねぎの順に入れ、あくを取りながら煮る。 ⑥ だし汁で溶いたみそを加え仕上げる。

りんご

① 3回洗い皮をむく。8分の1にカットし芯と種をとる。

材料と分量(1人分・単位g)

献立対象：中学校

札幌黄のかき揚げ丼(ごはん)		札幌黄のかき揚げ丼(かき揚げ)				こまつなのごまあえ		五目汁			
精白米	98	むきえび	18	しょうゆ	3.6	こまつな	31	ぶなしめじ	10	かつお節	0.5
強化米	0.3	酒	1	上白糖	2	キャベツ	50	にんじん	18	みそ	9
		たまねぎ札幌黄	50	みりん	1.2	上白糖	2.25	とり肉	18	水	140
		ごぼう	17	酒	1	しょうゆ	2.8	しょうが	1		
		切干しだいこん	1.7	だしこんぶ	2	白すりごま	2.2	豆腐	22		
		鶏卵	4	かつお節	0.5	白ねりごま	5	長ねぎ	8		
		小麦粉	6	水	6.8			はくさい	22		
		揚げ油	6.5					だしこんぶ	2		