

## 愛媛県

### 西条市立大町小学校

栄養教諭 茨木 仁美：調理員 矢野 恵美子

#### 献立

はだか麦のつぶ入りごはん、牛乳、  
愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」、  
使いきりきんぴらごぼう、だし煮干しのつくだ煮、  
根菜ほっこりみそ汁、みかん

#### 使用地場産物

米、はだか麦、牛乳、ぶた肉、たまねぎ、卵、  
だいこん、さといも、干しいたけ、こまつな、  
みそ、みかん

#### はだか麦のつぶ入りごはん

① 米、麦ともに洗米し、炊飯する。

#### 愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」

① たまねぎはみじん切りにし、炒める。 ② ボウルに冷えた（給食では別炊きしたごはんを使います。）ごはん①、肉を加え、塩、



こしょう、割卵、牛乳にひたしたパン粉を加えてよく練る。 ③ 成形し、オーブンで焼く。 ④ ソースを作り、③にかける。

#### 使いきりきんぴらごぼう

① ごぼうは皮をのこしたまま、十分にこすり洗いをし、千六本切りにする。 ② みそ汁のにんじんとだいこんの皮を使い、千六本切りにする。 ③ 平天と下ゆでしたこんにゃくは、野菜と大きさをそろえて切る。 ④ ①と②を下ゆでし、水気を切り鍋に移して炒める。 ⑤ 味を調べて最後にごまをふる。

#### だし煮干しのつくだ煮

① 汁で使った煮干しの水気をきる。 ② オーブンで素焼きにする。 ③ 調味料を鍋でわかし、②をからめる。

#### 根菜ほっこりみそ汁

① 豆腐はさいの目、さといもはいちょう切りにする。 ② だいこん、にんじんは皮を厚くむき（皮はきんぴらに使います）、短冊切り、干しいたけは戻して千切り、こまつなは、1cm幅に切っておく。 ③ 小さめの煮干しでだしをとり、野菜を加えて煮る。 ④ 火が通れば、豆腐を加えてみそを溶く。 ⑤ 最後にこまつなを加えて、火を通す。

#### 材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

はだか麦のつぶ入りごはん		愛顔の食べきりレシピ「ごはんバーグ」			使いきりきんぴらごぼう		だし煮干しのつくだ煮		根菜ほっこりみそ汁		
米	60	牛ひき肉	20	牛乳	3	ごぼう	10	煮干し	3	豆腐	20
はだか麦	10	ぶたひき肉	20	パン粉	4	にんじん	5	酒	2	さといも	15
		食塩	0.05	ケチャップ	5	だいこん	8	みりん	1	にんじん	10
		こしょう	0.03	ソース	0.6	こんにゃく	10	三温糖	0.8	だいこん	20
		米	10	赤ワイン	1	平天	6	しょうゆ	0.8	干しいたけ	0.5
		たまねぎ	15	三温糖	0.5	ごま油	0.2			こまつな	8
		食塩	0.05	水	2	しょうゆ	1			みそ	10
		こしょう	0.01			砂糖	0.8			煮干し	3
		油	0.2			酒	1			水	110
		卵	2.5			ごま	1				