

外ヶ浜町給食センター

栄養教諭 長沼 裕美子：調理員 佐々木 弘美

献立

黒まいたけごはん、牛乳、
青森シャモロックみそバターソテー、
みちのく山菜のごまあえ、風太鼓汁、
皮付きりんご（つがる）

使用地場産物

精白米、黒まいたけ、ごぼう、牛乳、
青森シャモロック、キャベツ、ピーマン、嶽きみ、
ひらさやいんげん、ベビーほたて、にんじん、
糸みつば、できるだし、りんご

黒まいたけごはん

① 黒まいたけは、ほぐして、洗う。 ② 油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。 ③ むきえだまめ、ささがきごぼうは洗う。 ④ 洗米した米、麦、黒まいたけ、えだまめ、ささがきごぼう、おろししょうが、調味料を一緒に炊く。

青森シャモロックみそバターソテー

① キャベツは四つ割りにして、芯をとり葉をほぐし洗い、2cm幅



の短冊切りに切る。 ② 3種類のピーマンは、二つ割りにし、洗ったあと、1cm スライスにする。 ③ 釜にバターを半量入れ、とりもも肉を炒める。中心温度を確認したら、キャベツ、3種類のピーマンを加える。 ④ 火が通ったら、みそ、みりん、白こしょう、残ったバターで調味する。

みちのく山菜のごまあえ

① ひらさやいんげんは斜め切りにする。 ② 山ふき、細たけのこ、嶽きみ、ひらさやいんげんを、釜で煮て中心温度を確認する。 ③ 冷却し、中心温度を確認する。 ④ 白すりごま、しょうゆ、上白糖で味付けする。

風太鼓汁

① できるだしで、だしをとる。 ② にんじん、糸みつばは洗う。 ③ にんじんは千切り、糸みつばは、2cm に切る。 ④ だし汁にベビーほたて、にんじんを入れ、煮る。 ⑤ 煮えたら、水で戻したこんぶ、スライスなると、しらたきを加え、しょうゆで調味する。 ⑥ 水ときでんぷんと糸みつばを加えて、中心温度を確認する。

皮付きりんご（つがる）

※当センターでは生食の調理は行っていないため、りんごは、カットして個包装したものを県学校給食会より納入してもらっている。

材料と分量（1人分・単位g）

献立対象：小学校

黒まいたけごはん		青森シャモロックみそバターソテー		みちのく山菜のごまあえ		風太鼓汁	
精白米（外ヶ浜町産まっしぐら）	70	シャモロックとりもも肉（2cm角）	40	山ふき水煮	20	ベビーほたて	25
無圧ペン精麦	7	キャベツ	20	細たけのこ水煮	15	スライスなると	5
黒まいたけ	10	ピーマン	7	冷凍嶽きみ	10	細切りこんぶ	0.5
油揚げ	2	赤ピーマン	7	ひらさやいんげん	10	しらたき	15
冷凍むきえだまめ	5	黄ピーマン	7	白すりごま	5	にんじん	15
ささがきごぼう	5	淡色辛みそ	2	こいくちしょうゆ	2	糸みつば	0.3
しょうが	0.5	食塩不使用バター	1	上白糖	1	こいくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2	本みりん	1			でんぷん	0.5
本みりん	2.5	白こしょう	0.03			できるだし	1.3
合成清酒	2					水	135