

埼玉県

新座市立石神小学校

栄養教諭 山崎 芳江：調理員 深田 洋子

献立

新座のにんじんごはん、牛乳、わかさぎのお茶の葉揚げ、ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシングあえ、聖護院大根とぶた肉の元気スープ、みかん

使用地場産物

精白米、にんじん、油揚げ、しょうゆ(県産)、牛乳、お茶の葉、米粉(県産)、ほうれんそう、だいこん(聖護院大根)、ぶたヒレ肉、ぶたもも肉

新座のにんじんごはん

① 米・麦を洗米し、十分浸漬後、水を切る。炊飯用の水に水切りした米を投入し、湯炊きする。② 酒を混ぜ火力に注意して炊く。③ 野菜は下処理後、それぞれ、以下の通り切る。にんじんごはん→にんじんは細い千切り。油揚げは、極細千切り、油抜き。ごまは炒る。④ 具を作る→サラダ油でにんじんをよく炒める。甘みが出るまでよく炒め、油揚げを加えて混ぜ、酒、みりん、しょうゆで味付け、よく煮含める。⑤ 炊きあがった麦めしににんじんと油揚げの具を混ぜ最後にごまをふる。⑥ 出来上がり時中心温度確認。

わかさぎのお茶の葉揚げ

① わかさぎは解凍し、酒をふる。わかさぎに先に米粉を薄くふる。② お茶の葉をまぶし、小麦粉とひよこまめ(粉)を混ぜておき、米粉をまぶしたわかさぎにつける。③ 175℃くらいの温度に油を



温め、衣をつけたわかさぎを入れこんがり揚げる。④ お腹の部分も中心温度計で温度を確認。⑤ 揚げたわかさぎの油をよく切る。

ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシングあえ

① 切干しだいこんは先に水で戻しておく。② レンズまめはさっと洗い、カレー粉を入れた湯で煮ておき、冷ます。③ ほうれんそうはよく洗い、ゆで、急冷し、水を切り、3cm 長さに切る。もやしはゆで、水冷して水をよく切る。④ 切干しだいこんもさっとゆで、急冷。⑤ 野菜はあえるまで、清潔な蓋つきバットなどに入れ、冷蔵庫で冷やす。⑥ ドレッシングは、調味料を混ぜて一度加熱しおろしたまねぎを加えて90℃まで加熱。⑦ 鍋ごと粗熱をとり、その後急冷、冷蔵し15℃以下へ、クラスごとにソースポットに分ける。⑧ 冷やした野菜の水気を切り、レンズまめ、もやし、切干しだいこん、ほうれんそうをあえる。⑨ 食べる直前カレードレッシングとあえる。

聖護院大根とぶた肉の元気スープ

※とりガラと香味野菜、野菜くずなどを煮て、漉してスープストックをとる。

① 野菜は聖護院大根にあわせ、サイコロ大に切る。② あさつきは、小さい小口切りに切る。→先にゆで水切り、清潔な容器で釜入れ前まで冷蔵保管。③ スープストックを計量し、釜に加えてだいこんを入れてひと煮立ちさせる。④ にんじんを加えて沸騰したら、千切りの肉を加えて火力を強め煮立ったら、再び火力を弱め、あくをすくう。⑤ 中火で少し、煮込む。⑥ だいこんやにんじんにだし汁と肉のうまみが染みこんだら、クラムを加え、調味する。⑦ しょうがのしぼり汁を味を見ながら加えて、最後に冷たくしたあさつきを散らして、仕上げる。⑧ 中心温度確認。

みかん

みかんは傷みがないか、確認し、流水で3回手早く洗浄し、清潔なザルで水切り。

材料と分量 (1人分・単位 g) 献立対象：小学校

新座のにんじんごはん		わかさぎのお茶の葉揚げ		ほうれんそうとレンズまめのカレードレッシングあえ		聖護院大根とぶた肉の元気スープ					
精白米	70	わかさぎ(生)	33	切干しだいこん(乾)	2	三温糖	0.1	とりガラ	15	しょうが(根茎、生)	0.3
米粒麦	4.7	清酒(普通酒)	1.5	もやし(生)	9	たまねぎ(生)	1.8	水	100	こいくちしょうゆ	4
水	91.6	なたね油	1.6	ほうれんそう(葉生)	31	カレー粉	0.02	にんにく(りん茎、生)	0.14	しろしょうゆ	2
清酒(普通酒)	0.94	米粉	1.4	レンズまめ(全粒乾)	4			しょうが(根、生)	0.12	あさつき(葉生)	3
米ぬか油	0.70	薄力粉(2等)	2.1	水	7			だいこん(根、生)	30		
にんじん	25	ひよこまめ(全粒乾)	0.7	カレー粉	0.03			ぶたヒレ(赤肉、生)	9.4		
油揚げ(生)	4	せん茶(葉、きざみ)	0.4	なたね油	2.5			ぶた大型種もも(生)	10		
清酒(普通酒)	0.7			穀物酢	2			にんじん(根、生)	9		
本みりん	0.7			こいくちしょうゆ	0.08			あさり(水煮)	10		
こいくちしょうゆ	1			食塩	0.2			食塩	0.1		
ごま(いり)	2.3			こしょう(白、粉)	0.03			こしょう(白粉)	0.02		