

富山県

高岡市立野村小学校

栄養教諭 亀ヶ谷 昭子：調理員 藤井 千春

献立

白えびの金メダル丼、牛乳、(白えびのかき揚げ)、高岡野菜の五輪あえ、地場もんパワーアップ汁、国吉りんごヨーグルト

使用地場産物

米(コシヒカリ)、牛乳、白えび、たまねぎ、にら、こまつな、キャベツ、だいこん、生しいたけ、ねぎ、りんご果汁

白えびの金メダル丼

- ① ごはんを炊く。
- ② 白えび、大豆水煮はそれぞれ洗いを切る。
- ③ たまねぎはスライス、にんじんは太めの千切り、にらは1.5cmくらいに切る。
- ④ 米粉・水・塩で衣を作る。(卵の重複のため卵はかき揚げで使用しない)
- ⑤ ④の衣に、②・③の材料を加え



て形を整えて、油で揚げる。⑥ 汁物用のだしを利用して天つゆを作る。⑦ ごはんに、白えびのかき揚げをのせて天つゆをかけて出来上がり。

高岡野菜の五輪あえ

- ① こまつなは2cm位に切り、ゆでて冷ます。
- ② 赤・黄ピーマンは、小さく切る。一部は、五輪をイメージして輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ キャベツは短冊切りにして、ゆでて冷ます。
- ④ 白・黒ごまは、煎って冷ましておく。
- ⑤ 調味料を合わせて、加熱して冷ましておく。
- ⑥ ゆでて冷ました野菜とごまをたれであえる。
- ⑦ 最後に、五輪に見立てた赤・黄ピーマンを飾る。

地場もんパワーアップ汁

- ① だしをとっておく。
- ② 野菜等具材を硬いものから順に入れていく。(切り方：だいこんはいちょう切り、生しいたけは千切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切り)
- ③ もずくを入れ、味を調えた後、でんぷんを入れ、卵を流し入れる。
- ④ 最後にねぎを散らして、再度加熱する。

材料と分量(1人分・単位g) 献立対象：小学校

白えびの金メダル丼				高岡野菜の五輪あえ		地場もんパワーアップ汁				国吉りんごヨーグルト	
学校給食米	70	油	4	こまつな	25	もずく	15	かつお節	3	ヨーグルト(りんご果汁入)	60
白えび	10	砂糖	0.5	赤ピーマン	5	だいこん	15				
たまねぎ	25	みりん	1.5	黄ピーマン	5	生しいたけ	5				
にんじん	4	しょうゆ	1.7	キャベツ	25	油揚げ	10				
大豆水煮	8	水	15	白粒ごま	1	卵	25				
にら	3	かつお節	3	黒粒ごま	1	かたくり粉	1.3				
上新粉	10	でんぷん	0.2	しょうゆ	1	みそ	8				
水	適量			塩	0.2	ねぎ	10				
塩	0.1			砂糖	0.2	水	130				