

奈良県

宇陀市立学校給食センター

学校栄養職員 辰己 明子：調理員 辻 忠昭

献立

山菜おこわ、牛乳、
大和肉鶏の三色揚げ 酒かすクリームソース、
大和まなとあさりの奈良あえ、春のすまし汁、
うぐいすあんのくるみもち

使用地場産物

米、もち米、わらび、にんじん、蒸し大豆、
大和肉鶏、酒かす、豆乳、くず粉、大和まな、
だいこん、奈良漬、たけのこ、なのはな、
うすくちしょうゆ、グリーンピース（生）

山菜おこわ

① わらび…1cm、にんじん…短冊切り、油揚げ…短冊切りにし油ぬきをする。 ② 米と①、刻み昆布、大豆、調味料を入れ炊飯する。

大和肉鶏の三色揚げ

① ささ身にしょうがと酒で下味をつけておく。 ② 小麦粉を水で溶き、ささ身につけ、しんびき粉をまぶしつける。 ③ 揚げ油で揚げる。



酒かすクリームソース

① 酒かすと分量の水をミキサーにかける。 ② ①を鍋に入れ、砂糖を加えて煮る。 ③ 豆乳を加える。 ④ 水溶きくず粉でとろみをつける。 ⑤ カリカリ梅を加え、中心温度を確認する。

大和まなとあさりの奈良あえ

① 大和まな…1cm、だいこん…短冊切り、にんじん…短冊切り奈良漬…千切り ② 湯を沸かし、にんじん、だいこんをゆでる。大和まなもゆで、冷水にとり軽く絞る。 ③ 鍋にあさりのつくだ煮と②の材料を加え加熱する。奈良漬を加え、加熱し、ごまを加える。

春のすまし汁

① たけのこ…いちょう切り、たまねぎ…3mm スライス、にんじん…短冊切り、なのはな…1cm（下ゆでし冷水にとり絞っておく）、カットわかめ…戻して洗う、豆腐…さいの目 ② 分量の水でだしをとる。たまねぎ、たけのこ、にんじんを煮る。 ③ 調味料を加え、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、なのはなを加え水溶きかたくり粉でとろみをつける。

うぐいすあんのくるみもち

① 米粉だんごは配食する。 ② さやえんどうを柔らかく煮て、分量の水を加えミキサーにかける。 ③ ②を鍋に入れ、砂糖、塩を加え煮詰める。 ④ 水溶きくず粉でとろみをつける。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

山菜おこわ		大和肉鶏の三色揚げ		酒かすクリームソース		大和まなとあさりの奈良あえ		春のすまし汁			うぐいすあんのくるみもち		
精白米	49	とり肉（ささ身）	50	酒かす	1.2	大和まな	20	たけのこ	20	だしパック	2	米粉だんご	20
もち米	11.2	おろししょうが	1	水	2.4	だいこん	2.5	和種なばな	10	液体昆布だし	2	グリーンピース（生）	13.3
わらび（ゆで）	11.6	酒	2	無調整豆乳	11.8	にんじん	17	カットわかめ	0.5	じゃがいもでんぷん	1	上白糖	3.3
油揚げ	3.88	小麦粉	2.5	上白糖	0.8	あさり（つくだ煮）	5	たまねぎ	15			水	10
にんじん	4	水	7.5	カリカリ梅	0.3	奈良漬	5	にんじん	8			食塩	0.01
蒸し大豆	3.88	しんびき粉	5	くず粉	0.23	すりごま	2	木綿豆腐	15			くず粉	0.3
刻み昆布	0.38	なたね油	6	水	1			ちりめんじゃこ	3			水	1
和風だしの素	0.38							うすくちしょうゆ	1				
水	80							本みりん	0.75				