



# わが町・わが校の自慢料理

小学校 ・ 中学校 ( 奈良市 ) ( 夏 )

献立名 黒糖パン・牛乳・棒棒鶏・冬瓜のスープ煮・冷凍パイン・棒チーズ



献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
黒糖パン	黒糖パン	93.5	<b>棒棒鶏</b> ①蒸しささみはゆでてほぐす。白ねぎは縦に切り込みを入れ小口切り。土しょうがはみじん切り。きゅうりはせん切りにし、さっとゆでる。糸寒天はもどしてさっとゆでる。 ②鍋にごま油を熱し、土しょうがと白ねぎを炒め、蒸しささみと調味料を加えて炒める。次にゆでたきゅうりと糸寒天を入れて炒め、白ごまを加える。 ③調味料を合わせて、ごまドレッシングをつくる。
牛乳	牛乳	206	
棒棒鶏	蒸しささみ	33	
	ごま油	0.6	
	白ねぎ	2.6	
	土しょうが	0.65	
	きゅうり	13	
	糸寒天	0.4	
	酒	1.3	
	濃口しょうゆ	1.3	
	白ごま	0.4	
	すりごま	0.5	
	練りごま	2.9	
	米酢	1.7	
	薄口しょうゆ	3.4	
	砂糖	2.3	
	しお	0.04	
冬瓜のスープ煮	豚肉	13	<b>冬瓜のスープ煮</b> ①うずら卵は缶から出し、水気をきる。冬瓜は皮をむき中わたをとり2cm角位にきる。チンゲン菜は葉と軸にわけて2cm位にきる。人参はせんきり。にらは2cm位にきる。春雨は湯で戻す。 ②鍋に分量の水と中華スープを入れ、火の通りにくい材料から煮る。煮えたとアクをとり、調味料で味を調えごま油・にらを加えて仕上げる。
	うずら卵	2.6	
	春雨	6.5	
	もやし	13	
	冬瓜	46	
	チンゲン菜	26	
	人参	6.5	
	にら	2.6	
	中華スープ	2.6	
	濃口しょうゆ	0.4	
	酒	0.6	
	こしょう	0.04	
	ごま油	0.3	
	水	120	
冷凍パイン	冷凍パイン	40	<b>冷凍パイン</b> 1人1個ずつ配分する。
棒チーズ	棒チーズ	15	
			<b>棒チーズ</b> 1人1個ずつ配分する。

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス(%)
エネルギー (kcal)	<b>849</b>	<b>820</b>	<b>51</b>
たんぱく質(g)	<b>36.4</b>	<b>30</b>	<b>17</b>
脂 質(g)	<b>30.2</b>	<b>27</b>	<b>32</b>

## 【献立紹介】

旬の食材「冬瓜・きゅうり」を取り入れました。「冬瓜」は、水分が多く体温調整に良い野菜です。暑い季節、疲労回復効果のあるビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に食べやすいスープ煮に仕上げました。バンバンジーは、香味野菜の土しょうがと白ねぎの香りが食欲をそそります。旬の「きゅうり」と透明感のある糸かんてんは見た目にも涼しげな一品です。手作りのごまドレッシングをかけてどうぞ召し上がれ。