



# わが町・わが校の自慢料理

小学校 ・ 中学校 ( 上牧町 ) 秋

献立名: いもごはん・牛乳・さんまのしょうが煮・ほうれん草のおひたし・田舎汁・みたらしだんご

献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
いもごはん	米	70	<b>いもごはん</b> ①さつまいもはさいの目切りにし、水に5分ほどさらしてから、水気をきっておく。 ②油でさつまいもを揚げ、熱いうちにしおを振る。 ③炊きあがった麦ごはん、揚げたさつまいも、昆布茶、黒ごまを入れて、まぜる。
	麦	10	
	さつまいも	25	
	油	2.5	
	しお	1.2	
	昆布茶	0.9	
牛乳	牛乳	206	<b>さんまのしょうが煮</b> ①土しょうがを干切りにする。 ②土しょうがと調味料を鍋に入れて煮立てて、その中にさんまを入れて煮る。
	さんま	35	
さんまのしょうが煮	土しょうが	1.5	<b>ほうれん草のおひたし</b> ①ほうれん草を3cm程度に切り、ゆでで水冷する。 ②白ごまは、炒って半ずりにしておく。 ③水気をきったほうれん草に調味料で味をつけ、白ごまをまぜる。
	濃口しょうゆ	4.5	
	砂糖	1	
	みりん	3	
	うるめ節	1	
	水	10	
ほうれん草のおひたし	ほうれん草	40	<b>田舎汁</b> ①豚肉をカットし、厚揚げを拍子切りにし油抜きしておく。かんぴょうはもどして、切る。野菜はそれぞれ、小さく切る。 ②だし汁に煮えにくい順に材料を入れる。 ③みそで味をつける。
	白ごま	2.5	
	砂糖	0.3	
田舎汁	濃口しょうゆ	1.2	<b>みたらしだんご</b> ①だんごをゆでる。 ②調味料を合わせて火にかけて、タレを作る。 ③だんごにタレをかける。
	豚肉	10	
	かんぴょう	0.5	
	ごぼう	15	
	厚揚げ	10	
	たまねぎ	15	
	かぼちゃ	15	
	こんにゃく	10	
	青ねぎ	4	
	みそ	10	
うるめ節	3		
みたらしだんご	水	130	①だんごをゆでる。 ②調味料を合わせて火にかけて、タレを作る。 ③だんごにタレをかける。
	だんご	50	
	砂糖	11	
	水	15	
	濃口しょうゆ	2	
	でんぷん	0.3	



三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス (%)
エネルギー (kcal)	823	820	63
たんぱく質 (g)	29	30	14
脂 質 (g)	21	27	23

## 【献立紹介】

お月見の日の行事献立です。  
 さつまいもごはんは、さつまいもを油で揚げてごはんに入れてあるので、くずれることなく色がとてもきれいで、甘みのあるおいしいごはんに仕上がりました。  
 みたらしだんごは、給食室でたれを作り、手作りしています。  
 野菜をたっぷり使った秋の献立です。