



わが町・わが校の自慢料理

小学校 ・ 中学校（ 広陵町 ） 秋

献立名 秋味ごはん・牛乳・さんまのすだちしょうゆかけ・大和まなの煮びたし・きのこ汁



献立名	材料名	分量 (g)	作 り 方
秋味ごはん	精白米	63	秋味ごはん ①さつまいもは、一口大の角切りにし、むき枝豆といっしょに、しおと酒で煮る。 ②炊きあがった麦ごはん①を混ぜ込む。
	麦	7	
	さつまいも	30	
	枝豆	5	
	しお	1	
酒	1		
牛乳	牛乳	206	
さんまのすだちしょうゆかけ	焼きさんま	40	さんまのすだちしょうゆかけ ①焼きさんまをポイルする。 ②水、調味料、すだち果汁を煮立たせ、たれを作る。 ③さんまにたれをかける。
	濃口しょうゆ	3	
	砂糖	2	
	みりん	2	
	すだち果汁	0.5	
水	10		
大和まなの煮びたし	大和まな	45	大和まなの煮びたし ①大和まなは2cm位に切り、油揚げはせん切りし油抜きをする。 ②調味料を煮立て材料を煮る。
	油揚げ	5	
	淡口しょうゆ	1.5	
	砂糖	0.5	
きのこ汁	しめじ	10	きのこ汁 ①きのこは、根元を落とし小房にわける。 ②にんじんはいちょう切り、小松菜は2cm位に切る。 ③青ねぎは斜め切りにする。 ④とうふはさいの目切りにする。 ⑤わかめはもどしておく。 ⑥だしをとり材料を煮る。 ⑦調味し、青ねぎを加える。
	えのきだけ	15	
	とうふ	15	
	にんじん	5	
	小松菜	10	
	わかめ	0.5	
	青ねぎ	5	
	みそ	10	
	だしパック	1.5	
	水	130	

三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFCバランス (%)
エネルギー (kcal)	638	640	55
たんぱく質 (g)	27	24	17
脂 質 (g)	20	21	28

【献立紹介】

秋の香りが漂う献立です。学年園で栽培したさつまいもを使ったごはんは子どもの人気メニューです。

すだちの香りたっぷりの甘辛いたれのかかったさんまは、食欲をそそります。

具だくさんのおみそ汁は、きのこや野菜の甘みがしみ出てとてもおいしいです。