


【献立名】簡単ねこめし 牛乳 つくね しらも和え セタ汁 ゼリー

実施月 7 月

備前市立片上小学校

(作成者:主任栄養士 出井京子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
簡単ねこめし		お米		70g		<p>【作り方】 簡単ねこめし</p> <p>① ごはんを炊き、酢めしをつくる。</p> <p>② 味付きさばとたくあんを酢めしに和える。</p> <p>③ 斜め切りして茹でたいんげんと錦糸卵を飾る。</p> <p>【作り方】つくね</p> <p>① 野菜はみじん切りする。</p> <p>② 材料を混ぜ、調味料を加え、丸型にする。</p> <p>③ オーブンで200℃で20分焼く。</p> <p>【作り方】しらも和え</p> <p>① しらもはよく洗い、ゆでる。</p> <p>② あげはゆでて油ぬきをする。</p> <p>③ きゅうりは線切りし茹でる。</p> <p>④ 材料と調味料を和える。</p> <p>【作り方】セタ汁</p> <p>① 昆布とかつおでだしをとる。</p> <p>② 野菜を星形に形でめく。おくらは茹でて輪切りする。</p> <p>③ だし汁に米粉めんと野菜を入れ、味を整える。</p> <p>献立の意図</p> <p>郷土料理の神根ねこめしを家庭でも作ってもらえるよう、アレンジしたものを今回、メニュー提案しました。子どもたちにもおいしいと好評でした。</p>						
牛乳		牛乳		206g								
つくね		鶏みんち		40g								
		おから		6g								
		おろし生姜		1g								
		ごぼう		5g								
		にら		2g								
		にんじん		5g								
		ひじき(生)		2g								
		卵		40g								
		赤みそ		40g								
		しょうゆ		1g								
ミニトマト		ミニトマト		15g								
しらも和え		しらも		1g								
		あぶらあげ		5g								
		きゅうり		10g								
		すりごま		1g								
		さとう		1.5g								
		中味噌		1.5g								
		ゆず果汁		2g								
		塩		0.05								
セタ汁		米粉めん		10g								
		かぼちゃ		10g								
		にんじん		5g								
		オクラ		5g								
		かつおぶし		1g								
		利尻こんぶ		1g								
		うすくちしょうゆ		3g								
ゼリー		青リンゴゼリーの素		6g								
		みかん・パイナップル・冬瓜シロップ漬		10g×3								
エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン				食物繊維 g
								レチノール 相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
689	30.3	19	979	324	110	2.88	2.9	274	0.55	0.6	20	4.4

七夕にちなんで、今日は4年生が備前焼き食器で給食をいただきます。いつもの食器とはちがい、備前焼き食器に盛りつけると、一段と料理が映えて美味しく思えます。また、夏休みには親子料理教室を行い、人気メニューのねこめしを作ります。【栄養士】

備前焼き食器で食べると料理がきれいに見える。どれもおいしい。【子供】

