


【献立名】おむすびころりん 牛乳 さけの塩焼き ころころもちの雑煮 即席づけ しそこんぶ

実施月 1 月

赤磐市立東学校給食センター他 (作成者: 栄養教諭 滝本あやめ)

料理名	材料名	分量(1人分)										
おむすびころりん	米 麦 おむすびころんちよ	80g 6g 1袋										
牛乳	牛乳	206g										
さけの塩焼き	鮭(うす塩あり)	40g										
ころころもちの雑煮	焼かまぼこ にんじん だいこん 白菜 ほうれん草 煮込みもち するめのカムちゃん 煮干 削り節 淡口しょうゆ 食塩 酒	8g 7g 25g 20g 10g 35g 1g 1g 1.5g 4.5g 0.1g 1.8g	<p>【作り方】</p> <p>ころころもちの雑煮</p> <p>① かまぼこ、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。 白菜、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。</p> <p>② ほうれん草は下ゆでをしておく。</p> <p>③ 煮干と削り節でだしをとり、するめを加える。</p> <p>④ ③ににんじん、だいこん加えて煮る。</p> <p>⑤ かまぼこ、白菜を加える。</p> <p>⑥ 調味する。</p> <p>⑦ 煮込みもちを加える。</p> <p>⑧ ほうれん草を加えて温度確認をして仕上げる。</p>									
即席づけ	キャベツ 千切りたくあん 糸かつお いりごま 淡口しょうゆ ゆず果汁	40g 10g 1g 1g 0.5g 0.4										
しそこんぶ	しそこんぶ	1袋										
			<p>献立の意図・栄養教諭コメント</p> <p>学校給食週間に実施した献立です。今年の赤磐市の学校給食週間のテーマは「おいしい物語みつけた」でした。</p> <p>この給食は「おむすびころりん」にちなんだ献立です。物語に出てくるおむすびとおもちを取り入れています。物語のあらずじとともに献立を紹介し、苦手な児童が多い和食に親しみを感じてもらおうと実施しました。</p> <p>児童は、給食をきっかけに本を借りたり、自分の好きな絵本の給食を楽しみにしたり、また家庭では、親子の会話のきっかけになったり、と児童にも保護者にも、そして先生方にも大変好評だったようです。</p>									
エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
645	32	12.4	960	321	79	1.71	1.9	312	0.62	0.57	31	2.5