

【献立名】米粉パン・りんごジャム・牛乳・なすとかぼちゃのチーズ焼き・ベーコンスープ

実施月 7 月

岡山市立石井中学校（ 作成者:副主査栄養技師 景山 美津子 ）

料理名	材料名	分量(1人分)	
岡山っ子こめこパン	パン(20%米粉入り)	80g	
りんごジャム	りんごジャム	20g	
牛乳	牛乳	206g	
なすとかぼちゃのチーズ焼き	県内産牛ミンチ肉 蒸しひきわり大豆 かぼちゃ なす たまねぎ オリーブ油 酒 三温糖 濃口しょうゆ 食塩 こしょう ミックスチーズ アルミカップ(14号・小判・厚)	20g 10g 40g 20g 20g 1g 1g 1g 2g 0.1g 0.01g 15g 1個	<p>【作り方】</p> <p>なすとかぼちゃのチーズ焼き</p> <p>①たまねぎ・なすは薄切りにする。</p> <p>②かぼちゃは薄切りにして、蒸しておく。</p> <p>③オリーブ油で牛肉を炒め、酒・塩・こしょうをふる。</p> <p>④たまねぎを入れて炒め、大豆となすも加える。</p> <p>⑤②を加え、三温糖・濃口しょうゆで調味する。</p> <p>⑥⑤をアルミカップに入れ、ミックスチーズを振って、焼物機で焼く。</p>
ベーコンスープ	ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし(冷凍) チンゲンサイ とりがら オリーブ油 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	10g 20g 15g 20g 30g 10g 10g 10g 1g 3g 0.2g 0.02g	<p>※ 蒸しひきわり大豆は、茹で大豆を小さく切ってもよいです。</p> <p>※ 三温糖は上白糖でも大丈夫です。</p> <p>※ かぼちゃは蒸さずに炒めて作る方法もあります。</p>

【作り方】

なすとかぼちゃのチーズ焼き

- ①たまねぎ・なすは薄切りにする。
- ②かぼちゃは薄切りにして、蒸しておく。
- ③オリーブ油で牛肉を炒め、酒・塩・こしょうをふる。
- ④たまねぎを入れて炒め、大豆となすも加える。
- ⑤②を加え、三温糖・濃口しょうゆで調味する。
- ⑥⑤をアルミカップに入れ、ミックスチーズを振って、焼物機で焼く。

※ 蒸しひきわり大豆は、茹で大豆を小さく切ってもよいです。

※ 三温糖は上白糖でも大丈夫です。

※ かぼちゃは蒸さずに炒めて作る方法もあります。

【献立の意図】

夏にとれる野菜を食べることで、旬の味を楽しみながら、自然の恵みに感謝する気持ちをもたせたい。

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 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
811	29	26.6	1220	499	91	2.2	3.7	294	0.84	0.83	37	6.6

学校名【 岡山市立石井中学校 】

【栄養教諭・学校栄養職員のコメント】

夏が旬の食べ物を使った献立です。旬の食べ物は栄養素がいっぱいです。最近はどの季節にもいろいろな野菜や果物が出回っていますが、旬のものは含まれている栄養素が多く、たくさんの量が市場に出荷され、価格も安くなります。特に夏野菜のトマト・きゅうり・なす・かぼちゃなどはビタミン類も多く、体の熱をとって、冷ましてくれる働きがあり、夏にピッタリの野菜です。

【児童生徒の感想など】

「わー、おいしそう。」と、生徒が歓声をあげていました。本当においしいです。

【その他 特筆すべきこと】

岡山市は温暖な気候で農林水産業が盛んです。四季折々、いろいろな野菜や果物が栽培され、学校給食でも、積極的に岡山市や岡山県産の食材を取り入れるようにしています。今日の献立では、牛肉・かぼちゃ・なす・チンゲンサイなどが市内、県内産食材です。

中でも、なすは岡山市で最も生産額の高い野菜で、灘崎地区の特産品です。瀬戸内の温暖な気候と栽培に適した土壌、30年以上の栽培経験が、おいしい岡山のなすを育てます。濃い紫色で、色艶が良く、歯切れの良さと果肉の柔らかさが特徴です。高級料亭の食材として人気が高く、トップクラスの良評価を受けています。



りんごジャム  
りんごジャム  
145g

16. 7. 16  
EH  
牛乳

【献立(料理) 写真】

学校名【 岡山市立石井中学校 】

