

【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		20g	<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。</p> <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。 ※ 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。</p> <p>【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。</p>							
		蒸しひきわり大豆		10g								
		かぼちゃ		40g								
		なす		20g								
		たまねぎ		20g								
		オリーブ油		1g								
		酒		1g								
		三温糖		1g								
		濃口しょうゆ		2g								
		食塩		0.1g								
		こしょう		0.01g								
		ミックスチーズ		15g								
		アルミカップ(14号・小判・厚)		1個								
ベーコンスープ		ベーコン		10g	<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。 ※ 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。</p> <p>【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。</p>							
		じゃがいも		20g								
		にんじん		15g								
		キャベツ		20g								
		たまねぎ		30g								
		とうもろこし(冷凍)		10g								
		チンゲンサイ		10g								
		とりがら		10g								
		オリーブ油		1g								
		濃口しょうゆ		3g								
		食塩		0.2g								
		こしょう		0.02g								
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。



【献立(料理) 写真】

学校名【 岡山市立石井中学校 】

