


【献立名】 津山じゃあじゃあ麺 牛乳 中華あえ りんご

実施月 10月

津山市立戸島学校食育センター
津山市立草加部学校食育センター

(作成者:栄養職員 岩崎 聖実)

料理名		材料名		分量(1人分)								
津山 じゃあじゃあ麺	中華めん(津山産小麦使用)	75g		<p>【作り方】 津山じゃあじゃあ麺</p> <p>① しょうがはすりおろす。たまねぎは1cmの角切りにする。たけのこは粗いみじん切りにする。干しいたけは戻して粗いみじん切りにする。</p> <p>② 調味料はあわせて溶いておく。でん粉は2倍の水で溶く。</p> <p>③ 油を熱し牛肉ミンチを炒め、余分な脂を取り除く。</p> <p>④ 火の通りにくいものから順に加えて炒める。</p> <p>⑤ 調味料を加えて煮る。</p> <p>⑥ でん粉を加えてとろみをつける。</p> <p>【献立の意図】 農林水産省の学校給食地場産食材利用拡大モデル事業により、平成27年10月から平成28年2月まで、地元産食材を活用した「津山産いっぱい献立」を6回実施しました。 津山じゃあじゃあ麺は、津山の牛肉やみそ・しょうがで作った肉みそを津山産小麦100%の中華麺にかけて食べる料理です。名前の「じゃあじゃあ」は、共感するときに使う津山の方言の「じゃあじゃあ(そうそう)」からついています。</p> <p>※分量は小学校中学年量</p>								
	牛肉ミンチ	35g										
	米ぬか油	0.2g										
	しょうが	1g										
	たまねぎ	50g										
	たけのこ(水煮)	20g										
	干しいたけ(5mmスライス)	0.5g										
	干しいたけの戻し汁	30ml程度										
	みそ	16g										
	上白糖	2g										
	清酒	1g										
	こいくちしょうゆ	4g										
	本みりん	1g										
	豆板醤	0.15g										
	でん粉	2g										
	水	4ml										
牛乳	牛乳	206g										
中華あえ	ほぐしささみ(水煮)	10g										
	だいこん	35g										
	ほうれん草	10g										
	にんじん	5g										
	上白糖	0.5g										
	うすくちしょうゆ	2g										
	米酢	2g										
	ごま油	0.5g										
	すりごま	0.5g										
りんご	りんご	50g										
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 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
655	26.1	19.6	1298	323	80	2.59	3.4	155	0.76	0.74	17	6.1

