

【献立名】 野菜あんかけラーメン・牛乳・チンゲンサイの和え物・おにまん

実施月 10月

玉野市立東児調理場

作成者: 栄養教諭 本山 実宮

料理名		材料名		分量(1人分)								
野菜あんかけ ラーメン	中華めん			70								
	豚肉(もも・脂身付スライス)			15								
	サラダ油			0.5								
	冷凍するめいか			10								
	冷凍むきえび			12								
	なると(スライス)			5								
	たまねぎ			20								
	にんじん			15								
	たけのこ水煮缶詰			10								
	きくらげ(乾・干切り)			1								
	しいたけ(乾・スライス)			1								
	葉ねぎ			5								
	うすくちしょうゆ			8								
	A	清酒			0.8							
		食塩			0.25							
		こしょう(白)			0.03							
		中華の素			1							
でんぷん				0.5								
	水			0.5								
	水			150								
牛乳	牛乳			206								
チンゲンサイの 和え物	ささみ(ほぐし)			5								
	チンゲンサイ			15								
	もやし(サリナス)			25								
	にんじん			5								
	こいくちしょうゆ			2								
	三温糖			1.1								
	ごま油			0.15								
おにまん	おにまん			50								
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
623	24.9	12.8	960	320	71	2.0	1.9	257	0.82	0.67	16	5.5

【作り方】
野菜あんかけラーメン
 ①いかとえびは解凍する。きくらげとしいたけは、水で戻す。
 ②たまねぎは薄切り、たけのこ・にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
 ③サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
 ④水と葉ねぎ以外の野菜と①を入れて煮込む。
 ⑤野菜に火が通ったら、なるとを入れ、Aを入れる。
 ⑥水でといたでんぷんでとろみをつける。
 ⑦葉ねぎを入れる。

※ でんぷんは沸騰しているところに、かきまぜながら入れる。

献立の意図
 玉野の地場産物であるきくらげやしいたけを食べやすいようにラーメンのスープに入れた。



栄養教諭・学校栄養職員のコメント及び児童生徒の感想など

【栄養教諭・学校栄養職員のコメント】

玉野市の産物であるしいたけやきくらげを子どもたちが食べやすいように、ラーメンのスープに入れた献立です。いかとえびを入れることでうま味が増して、食べやすくなっています。

【児童生徒の感想】

おいしく食べた！ ラーメンのスープが具たくさんでおいしかった。

好きなメニューばかりであつという間に食べてしまった。

ラーメンのおかげで、野菜がたっぷり食べられてよかったです。

その他特筆すべきこと

特になし

