

**【献立名】 あぶたま丼 牛乳 かみかみあえ オレンジ**

実施月 9月

井原市

料理名		材料名		分量(1人分)								
あぶたま丼	精白米(強化米0.3%)	70g		<p><b>【作り方】</b> あぶたま丼</p> <p>① 精白米に麦を混ぜて洗い、炊く。 ② かつお節でだしをとっておく。 ③ 油揚げは1cm幅の短冊切りにし、Aの調味料で煮て、下味をつけておく。 ④ にんじんは短冊切り、たまねぎはくし形切り、ちくわは薄切り、ねぎはななめ切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁、にんじん、ちくわを入れる。煮えたらたまねぎを入れ、調味料を加えて味をととのえる。 ⑥ ⑤に③の油揚げを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけ、液卵を流し入れる。 ⑦ 卵に熱が加わったら、ねぎを散らして仕上げる。</p> <p><b>献立の意図</b> 大豆製品を継続して料理に取り入れることにより、大豆が日本の伝統食材であることや、栄養面でも優れていることを子どもたちに伝えたい。</p>								
	麦	7g										
	油揚げ	20g										
	三温糖	0.5g										
	A しょうゆ	1.5g										
	みりん	1g										
	にんじん	11g										
	たまねぎ	55g										
	ちくわ	10g										
	全卵殺菌液卵	25g										
	ねぎ	3g										
	三温糖	1g										
	しょうゆ	6g										
	清酒	1g										
	塩	0.2g										
かつお節	2g											
でん粉	2g											
牛乳	牛乳	206g										
かみかみ和え	するめのかむちゃん	2.7g	<p>⑥ ⑤に③の油揚げを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけ、液卵を流し入れる。 ⑦ 卵に熱が加わったら、ねぎを散らして仕上げる。</p>									
	千切り大根	6.5g										
	にんじん	7g										
	すりごま	1g										
	米酢	4g										
	三温糖	3g										
	塩	0.13g										
	しょうゆ	1.4g										
	みりん	0.5g										
くだもの	オレンジ	60g										
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
657	24.6	19.5	891	392	93	3.1	2.3	379	0.66	0.57	32	4.9

(2) 栄養教諭・学校栄養職員のコメント

- ・卵を使った丼料理のひとつとして、親子丼や他人丼、ビビンバ等と同様に定期的に出している。
- ・家庭でも実践しやすい料理のひとつで、給食だよりなどでも保護者にレシピを紹介している。
- ・日頃の食生活に豆製品をしっかりと取り入れてほしいという願いをもって出している。

(2) 児童生徒の感想

- ・丼で食べやすい。
- ・甘辛くておいしい。
- ・ごはんがたくさん食べられる。

(4) その他

- ・かみごたえのある副菜を組み合わせ、よくかんで食べるように給食指導、献立放送をつけるようにしている。





