

【献立名】切干大根サンド 牛乳 若鶏のラビゴッドソースがけ 野菜スープ オレンジ

実施月 6月

高梁市立 有漢学校給食センター (作成者:栄養教諭 平田 敦子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
切干大根サンド		パン(20%米粉入り)		60g								
		豚もも小間切れ		10g								
		キャベツ		1g								
		にんじん		18g								
		切干大根		5g								
		料理酒		5g								
		塩		0.1g								
		こしょう		0.01g								
		焼きそばソース		6.5g								
		けずり粉		0.3g								
青のり粉		0.15g										
牛乳	牛乳		206g	<p>【作り方】</p> <p>切干大根サンド</p> <p>① キャベツ、にんじんはせん切り。切干大根は水で戻しざく切りにする。</p> <p>② 豚肉を炒め、①の野菜も加え炒める。</p> <p>③ 塩・こしょう・焼きそばソースで調味し、けずり粉と青のり粉をふりかけ、温度確認をして仕上げる。</p> <p>若鶏のラビゴッドソースがけ</p> <p>① 鶏肉に塩・白ワインで下味をしておく。</p> <p>② たまねぎ、きゅうりはみじん切り、トマトは小さめの角切りに切り、調味料と合わせて加熱しソースを作る。</p> <p>③ オーブンで焼く。 ※240℃ 20分</p> <p>④ ③の鶏肉の上から②のソースをかけて仕上げる。</p> <p>野菜スープ</p> <p>① じゃがいもは角切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、はくさいは短冊切りにする。</p> <p>② たまねぎを炒めて、水を加える。その他の材料も加え、ブイヨン、コンソメを入れ煮込む。</p> <p>③ 塩・こしょうで調味し、パセリをふり仕上げる。</p> <p>献立の意図</p> <p>高梁市で作られた切干大根を、焼きそばパンの麺に見立てて、子どもたちが食べやすい味付けで調理した。</p>								
若鶏のラビゴッドソースがけ	鶏肉切身		50g									
	塩		0.2g									
	白ワイン		1.5g									
	おろしにんにく		0.5g									
	たまねぎ		5g									
	きゅうり		5g									
	トマト		7g									
	レモン果汁		1.2g									
	オリーブオイル		3.5g									
	ワインビネガー		2.5g									
	塩		0.2g									
	こしょう		0.02g									
野菜スープ		じゃがいも		30g								
		たまねぎ		30g								
		にんじん		8g								
		はくさい		15g								
		岡山森林どりブイヨン		15g								
		コンソメ		1.5g								
		塩		0.2g								
		こしょう		0.03g								
		パセリ		0.2g								
水		115g										
オレンジ		オレンジ(1/4個)		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 相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
667	30	24.1	1263	334	86	2.17	3.3	325	0.73	0.75	43	4.7

～ 給食 放送原稿 ～

有漢学校給食センター

平成28年 6月 9日(木)

食文化の伝承「切干大根」

みなさん、今日の給食に使われている「切干大根」はどのようにして作られているか知っていますか？

みなさんが普段味噌汁の実や、大根おろしにして食べている生の大根を、太さ1cm程度の棒状に切り、日が当たる風通しのよいところに干して乾燥させます。3日目くらいから縮み始め、1週間程度たつと色も茶色くなり、カラカラに乾いた「切干大根」が出来上がります。

このように生の食材を天日や風に当てて干したものを「乾物」と言います。

乾物にすると、生の食材にはない味わいや歯ざわりがします。

また、水分が蒸発することで、食物繊維やカルシウムなどの栄養素も凝縮されて増えるため、健康な体を作るためには、すすんでとりたい食品の一つです。

乾物は一度にたくさんとれた食材を、長い間保存でき、軽くて持ち運びにも便利な、昔の人の知恵がたくさんつまった食品です。

今日の「切干大根」は高梁市で作られた大根を使っています。

みなさん、しっかり味わって食べましょう。

