

【献立名】簡単ねこめし 牛乳 つくね しらも和え セタ汁 ゼリー

実施月 7 月

備前市立片上小学校

(作成者:主任栄養士 出井京子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
簡単ねこめし	お米 らっきょ酢 味付きさば缶詰 錦糸卵 線きりたくあん いんげん	70g 7g 20g 10g 5g 5g										
牛乳	牛乳	206g										
つくね	鶏みんち おから おろし生姜 ごぼう にら にんじん ひじき(生) 卵 赤みそ しょうゆ	40g 6g 1g 5g 2g 5g 2g 40g 40g 1g			【作り方】 簡単ねこめし ① ごはんを炊き、酢めしをつくる。 ② 味付きさばとたくあんを酢めしに和える。 ③ 斜め切りして茹でたいんげんと錦糸卵を飾る。							
ミニトマト	ミニトマト	15g			【作り方】つくね ① 野菜はみじん切りする。 ② 材料を混ぜ、調味料を加え、丸型にする。 ③ オーブンで200℃で20分焼く。							
しらも和え	しらも あぶらあげ きゅうり すりごま さとう 中味噌 ゆず果汁 塩	1g 5g 10g 1g 1.5g 1.5g 2g 0.05			【作り方】しらも和え ① しらもはよく洗い、ゆでる。 ② あげはゆでて油ぬきをする。 ③ きゅうりは線切りし茹でる。 ④ 材料と調味料を和える。							
セタ汁	米粉めん かぼちゃ にんじん オクラ かつおぶし 利尻こんぶ うすくちしょうゆ	10g 10g 5g 5g 1g 1g 3g			【作り方】セタ汁 ① 昆布とかつおでだしをとる。 ② 野菜を星形に形でぬく。おくらは茹でて輪切りする。 ③ だし汁に米粉めんと野菜を入れ、味を整える。							
ゼリー	青リンゴゼリーの素 みかん・パイナップル・冬瓜シロップ漬	6g 10g×3			献立の意図 郷土料理の神根ねこめしを家庭でも作ってもらえるよう、アレンジしたものを今回、メニュー提案しました。子どもたちにもおいしいと好評でした。							
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 相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
689	30.3	19	979	324	110	2.88	2.9	274	0.55	0.6	20	4.4

七夕にちなんで、今日は4年生が備前焼き食器で給食をいただきます。いつもの食器とはちがい、備前焼き食器に盛りつけると、一段と料理が映えて美味しく思えます。また、夏休みには親子料理教室を行い、人気メニューのねこめしを作ります。【栄養士】

備前焼き食器で食べると料理がきれいに見える。どれもおいしい。【子供】

