

【献立名】 わかめごはん・牛乳・お宝ハンバーグ・そえ野菜・チンゲンサイスープ

実施月 10 月

和気町立 小・中学校他 (作成者: 栄養教諭 小坂 幸子)

料理名		材料名		分量(1人分)	
わかめごはん		精白米(強化米3%)		75g	
		麦		5g	
		炊き込みわかめ		1.3g	
牛乳		牛乳		206g	
お宝ハンバーグ		A			
		牛ひき肉		25g	
		豚ひき肉		15g	
		塩		0.4g	
		こしょう		0.02g	
		ナツメグ		0.02g	
		B			
		サラダ油		0.4g	
		たまねぎ		30g	
		C			
		鶏卵		10g	
		おから		7g	
		スキムミルク		2g	
		パン粉		5g	
		うずら卵		12g	
		ケチャップ		10g	
		ウスターソース		2g	
		白みそ		2g	
		三温糖		2g	
		水		7g	
そえ野菜		キャベツ		35g	
チンゲンサイのスープ		ベーコン		6g	
		にんじん		8g	
		たまねぎ		20g	
		じゃがいも		20g	
		チンゲンサイ		20g	
		鶏がらスープ		1g	
		野菜ブイヨン		1.5g	
		昆布		0.5g	
		濃口しょうゆ		2g	
		塩		0.3g	
		こしょう		0.02g	
		水		130g	



【作り方】

お宝ハンバーグ

- ① たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めて粗熱をとる。
- ② A の材料だけを先によく混ぜておく。
- ③ ②に①とBのつなぎを混ぜ、うずら卵1個を包み込んで小判型に成形し、オーブンで焼く。
- ④ Cの調味料を鍋で煮詰め、最後に水を加えてかたさを調整する。

※ クラスに1つずつ、うずら卵が2個入ったものを当たりとして入れておく。

献立の意図

お楽しみ献立として、みんなの好きなハンバーグの中にうずら卵を包みこんで焼きました。2つ入っている人は当たりです。

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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
687	26.6	21.3	1008	341	54	2.4	4.1	315	0.68	0.61	37	3.8

お宝ハンバーグ

お宝ハンバーグのお宝は、真ん中にひとつ入っているうずら卵です。2つ入っている人は当たりです。それだけでなく、このハンバーグには、みんなの体を作る大切なものが入っています。それは、カルシウムを多く含む「スキムミルク」と「おから」です。丈夫な骨を作るカルシウムは、成長期の今が一番必要な時です。丈夫な骨は、一生を支える大切な宝になります。積極的にカルシウムをとるようにしましょう。

チンゲンサイスープ

チンゲンサイは和気町地産地消推進協議会を通して仕入れる食材のなかでも、使用頻度と量が最も多い野菜です。一年中安定して供給されるチンゲンサイを、おひたしやスープなど、いろいろな料理に活用しています。

生産者の服部さんは、牛糞のたい肥を使って土づくりに力を入れ、季節に応じて日照条件や水やりをコントロールして、病気や害虫に負けない元気なチンゲンサイを作っておられます。地産地消推進協議会のおかげで、市場を通さず町内で直接仕入れることができ、より新鮮な野菜をいただくことができます。感謝していただきましょう。



16.10.22
FS

美味期限