


【献立名】鶏ごぼうピラフ 牛乳 かぼちゃのミートグラタン コンソメスープ

実施月 9月

勝央町立勝間田小学校 (作成者: 栄養教諭 河井 朋子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
鶏ごぼうピラフ		こめ	65g	鶏肉	10g							
		オリーブオイル	10g	にんじん	5g							
		ごぼう	15g	グリーンピース	5g							
		塩	0.4g	こしょう	0.02g							
		コンソメ	1g									
牛乳		牛乳	206g									
かぼちゃのミートグラタン		牛ひき肉	20g									
		オリーブオイル	0.5g									
		たまねぎ	30g	<p>【作り方】</p> <p>かぼちゃのミートグラタン</p> <p>① たまねぎは薄切り、じゃがいもは千切り、冷凍かぼちゃは大きさを見て適宜一口大に切る。</p> <p>② オリーブオイルを敷いた釜で牛ひき肉を炒め、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。</p> <p>③ ②に冷凍かぼちゃを加え、トマト缶を入れて煮る。</p> <p>④ ③をコンソメ、塩、こしょう、トマトケチャップで調味する。</p> <p>⑤ ④は粗熱を取ってアルミカップに入れ、ピザチーズを乗せたら、スチームコンベクションで200度スチーム30%で15分焼く。</p>								
		じゃがいも	20g									
		冷凍かぼちゃ	40g									
		トマト缶(ダイスカット)	15g									
		トマトケチャップ	5g									
		コンソメ	0.5g									
		塩	0.3g									
		こしょう	0.03g									
		ピザチーズ	10g									
コンソメスープ		ベーコン	5g			<p>献立の意図</p> <p>食欲の落ちる運動会時期に、児童の好む味付けにすることで緑黄色野菜をしっかり摂ることができる献立として、この献立を立てた。</p>						
		にんじん	10g									
		だいこん	20g									
		エリンギ	10g									
		キャベツ	20g									
		冷凍ホールコーン	5g									
		コンソメ	1g									
		塩	0.3g									
		こしょう	0.03g									
		うすくちしょうゆ	0.5g									
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 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
607	23.2	18.5	1220	346	81.4	1.9	3.8	364	0.31	0.49	43.5	5.6

(2) 献立に関するコメント

給食献立表を見ている段階で、子どもたちの「この日の献立が楽しみ～♪早く食べたいなあ。」という声がありました。

鶏ゴボウピラフにはたっぷりのゴボウが入っています。ゴボウの風味が、ピラフという洋風の料理に和の要素をプラスしてくれ、一味違った味を楽しんでもらえたようです。

かぼちゃのミートグラタンは、トマトの酸味とかぼちゃの甘味のバランスが絶妙でとてもおいしい、調理員さんお手製の一品です。

手間暇はかかりますが、調理員さんと協力しながら、今後も手作り献立を大事に、おいしい給食づくりに努めていきたいです。