

【献立名】 豚キムチ丼 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 米粉蒸しパン

実施月 9 月

吉備中央町立竹荘共同調理場

(作成者: 栄養教諭 吉川直美)

料理名		材料名		分量(1人分)								
豚キムチ丼	精白米			72g	 <p>【作り方】</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>① たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、キャベツはざく切り、ニラは2センチの長さに切る。</p> <p>② 釜に豚肉、にんにく、しょうが、酒を入れ炒める。</p> <p>③ さらに、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。</p> <p>④ 野菜がしんなりしたら、キャベツ、はくさいキムチ、調味料を入れ味を整える。</p> <p>⑤ 仕上げに、にらを入れる。</p> <p>※ はくさいキムチは対象年齢に合わせて、量を調節する。</p> <p>米粉むしパン(ドライブルーベリー&チーズ)</p> <p>① ボールにミックス粉、牛乳、水を入れ、混ぜる。</p> <p>② ①にドライブルーベリー、チーズを入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>③ アルミカップに生地を入れ、蒸し器で15分~20分蒸す。</p> <p>※ 生地がやわらかくなりすぎないように、様子を見ながら、水を入れる。</p> <p>献立の意図</p> <p>○ 吉備中央町で作られている白菜キムチや米粉ケーキミックス粉をとおして、地域の特産品を知らせたいと考え、この献立を作成した。</p>							
	麦			5g								
	強化米			0.2g								
	豚肉スライス			40g								
	すりにんにく			0.3g								
	すりしょうが			0.5g								
	酒			1.5g								
	たまねぎ			40g								
	にんじん			10g								
	キャベツ			15g								
	白菜キムチ			12g								
	にら			5g								
	上白糖			0.5g								
	食塩			0.2g								
濃口しょうゆ			3g									
牛乳	牛乳			206g								
ひじきとコーンのサラダ	国産ひじき			10g								
	きゅうり			25g								
	カリフラワー			20g								
	にんじん			5g								
	とうもろこし			8g								
	いりごま			1g								
	ごま油			1g								
	酢			3g								
	上白糖			1.2g								
	淡口しょうゆ			2g								
手づくり米粉蒸しパン (ドライブルーベリー&チーズ)	米粉パンケーキミックス粉			30g								
	牛乳			5g								
	水			20g								
	ドライブルーベリー			3g								
	ダ이스カットチーズ			5g								
	アルミカップ9号			1枚								
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	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
679	26.3	15.3	762	394	85	2.5	3.7	371	0.97	0.55	28	4.2

◎栄養教諭・学校栄養職員のコメント

吉備中央町の円城地域では円城白菜が昔から盛んに栽培されています。その白菜を使ってできた加茂川キムチは、丼ぶりにしたり、チャーハンにしたり、スープに入れたりして、給食に登場します。また、吉備中央町はおいしい米の生産地でもあり、給食の献立にも米粉を取り入れています。米粉のむしパンは、ドライブルーベリーを入れたり、さつまいもを入れたりしています。米粉のむしパンはもちもちした食感で、おいしいですよ。

◎児童生徒の感想

- ・キムチがピリ辛でおいしいです。
- ・キムチがおいしいので、ごはんがたくさん食べれます。
- ・むしパンはもちもちした食感で腹持ちがいいです。

