広野町学校給食共同調理場

献立名	献立名　ひろの特栽米ごはん　牛乳　鶏肉の南蛮漬け　キャベツのみそマヨあえ　ひろの野菜のみそ汁

食品名	1人分
精白米(特別栽培米)	75.0
牛乳	206.0
鶏もも肉	50.0
日本酒	1.5
でんぷん	4.0
米白絞め油	3.0
（南蛮たれ）	
水	3.0
上白糖	3.0
濃い口醤油	4.0
しょうが	0.8
玉ねぎ	8.0
パプリカ	3.0
一味唐辛子	0.01
白いりごま	1.0
米酢	3.5
焼きちくわ	7.0
キャベツ	30.0
きゅうり	10.0
にんじん	5.0
スナップえんどう	5.0
マヨネーズ	6.0
淡色辛みそ	1.5
米酢	0.5
濃い口醤油	0.8
水	110.0
煮干し粉末	0.8
じゃがいも	30.0
玉ねぎ	30.0
油揚げカット	2.0
淡色辛みそ	8.5
長ねぎ	10.0
京菜(水菜)	10.0

調理法及び留意事項

※「特別栽培米」とは、農林水産省の「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に沿って栽培された米のことで、通常より農薬や化学肥料の使用を抑えてある。

【鶏肉の南蛮漬け】

① 鶏もも肉に日本酒をふり、でんぷんをまぶして180度の油で揚げる。
② しょうがはすりおろす。玉ねぎと赤パプリカは薄切りにする。
③ 釜に水、上白糖、醤油、しょうがを入れて煮る。
④ ③に玉ねぎ、パプリカを加える。
⑤ 野菜に火が通ったら唐辛子、米酢、白ごまを加えて仕上げる。
⑥ ①の鶏肉に④のたれをかける。

【キャベツのみそマヨあえ】

① ちくわは小口切りにし、茹でて冷却する。
② キャベツは一口大、きゅうりは斜め半月切り、にんじんは千切りにし、茹でて冷却する。
③ 調味料を混ぜておく。
④ ①と②と③を和える。

【ひろの野菜のみそ汁】

① 釜に水を入れ、煮干し粉末を浸漬させておく(15分)。
② じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。油揚げは、油抜きする。長ねぎは小口切り、水菜は3cmに切る。
③ ①を弱火にかけ、じゃがいも、玉ねぎを順に加える。
④ じゃがいもと玉ねぎに火が通ったら、油揚げを加える。
⑤ みそ、長ねぎ、水菜を加えて仕上げる。

栄　養　価　【小学校】

エネルギー	681.0	Kカロリー	ビタミンA	196	μgRE
たんぱく質	25.8	g	ビタミンB1	0.86	mg
脂質	22.6	g	ビタミンB2	0.53	mg
カルシウム	318.0	mg	ビタミンC	45	mg
マグネシウム	78.0	mg	食物繊維	3.3	g
鉄	2.5	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	2.5	mg			

＜献立のポイント＞

令和元年度から、広野町産食材の使用を再開しました。ごはんは「特別栽培米」を給食用に確保してもらっています。新鮮な地場産野菜を使ったみそ汁は、香りや歯ごたえがよく、献立を通して広野町の季節を感じることができます。