

加古川市立日岡山学校給食センター見学会

令和5年7月19日(水)

① 本日の給食について

ご飯 牛乳 鯖の塩こうじ焼き 大豆のコロコロ煮 玄米スープ チーズ

【一人分】

精白米……………105g

牛乳……………1本

（鯖の塩こうじ焼き）

鯖切り身……………1切れ(60g)

塩こうじ……………5g

（大豆のコロコロ煮）

大豆水煮……………25g

ちくわ……………6g

人参……………6g

こんにゃく……………12g

干しいたけ……………0.3g

さやいんげん……………3.5g

砂糖……………1.5g

しょうゆ……………2.4g

煮干しだし……………18ml

（玄米スープ）

ベーコン(カット)……………7g

玉ねぎ……………40g

人参……………15g

キャベツ……………35g

しめじ……………10g

玄米(α化米)……………6g

パセリ……………1.2g

チキンブイヨン……………6.5g

ポークブイヨン……………6.5g

塩……………0.8g こしょう……………0.03g

水……………120ml

（チーズ）

チーズ……………2個

【作り方】

（鯖の塩こうじ焼き）

- ① 鯖に塩こうじをつける。
- ② 鉄板にオープンシートを敷き、①を並べ、オーブンで焼く。
(190℃16分)

（大豆のコロコロ煮）

- ① だしをとる。
- ② ちくわは1/4の7mm、人参は5mm角切り、こんにゃくは5mm角に切って下ゆでし、干しいたけは戻して5mm角切り、さやいんげんは1cmに切る。
- ③ ①に人参・しいたけ・こんにゃくを入れ煮る。
- ④ ③に砂糖を加える。
- ⑤ ④に大豆・ちくわを加える。
- ⑥ ⑤にしょうゆを加え、弱火で煮る。
- ⑦ ⑥にさやいんげんを加え仕上げる。

（玄米スープ）

- ① 玉ねぎは7mmうす切り、人参は4mmいちょう切り、キャベツは色紙切り、しめじは小房に分け、パセリはみじん切り、玄米はさっと洗っておく。
- ② ベーコンと半量の玉ねぎ、塩・こしょうをし、旨味が出るまで弱火で炒める。
- ③ ②に残りの玉ねぎと人参を加える。
- ④ ③に水を加え、沸騰したらあくをとる。
- ⑤ ④にブイヨンと玄米を加える。
- ⑥ 玄米が柔らかくなったら、⑤にキャベツとしめじを加える。
- ⑦ ⑥にパセリを加え、味を調べて仕上げる。

【栄養量】

エネルギー；800kcal 蛋白質；35.2g
脂質；26.5g(28.7%) 塩分；2.3g
カルシウム；366g マグネシウム；105mg
鉄分；2.5g 亜鉛；4.1mg ビタミンA；281μg
ビタミンB₁；0.4mg ビタミンB₂；0.64mg
ビタミンC；24mg 食物繊維；5.1g