

加古川市立日岡山学校給食センター見学会

令和6年7月17日(水)

本日の給食 メニュー： ご飯 牛乳 鰯の生姜煮 切干し大根の甘酢和え かきたま汁

【一人分の材料】

精白米……………105g

牛乳……………1本

（鰯の生姜煮）

鰯素焼き……………1切れ(50g)

※家庭では生の鰯(60g程度)をご使用ください。

生姜……………3.5g

砂糖……………5g

濃口しょうゆ……………5.5g

酒……………1.7g

水……………20ml

（切干し大根の甘酢和え）

切干し大根……………5g

人参……………5g

きゅうり……………4g

酢……………3.5g

砂糖……………2g

薄口しょうゆ……………1.2g

塩……………0.1g

ごま油……………0.35g

白ごま……………0.6g

（かきたま汁）

かまぼこ……………7g

卵……………23g

玉ねぎ……………40g

人参……………15g

えのきたけ……………7g

ねぎ……………4g

塩……………0.4g

薄口しょうゆ……………4.5g

とうもろこしでん粉……………0.6g

上新粉……………0.6g

だし汁……………130 ml

※とうもろこしでん粉と上新粉は、家庭では片栗粉をご使用ください。

【家庭での作り方】

（鰯の生姜煮）

- ① 鰯の頭と内臓を取る。
- ② 生姜をすりおろす。
- ③ ②、水、(A) を合わせ、鍋で加熱する。
- ④ ③に①を加え、落とし蓋をし、中火で煮汁が1/3量程度になるまで煮込む。

（切干し大根の甘酢和え）

- ① 切干し大根を洗う。長い場合は、5cm程度に切る。
- ② 人参ときゅうりは千切りにする。
- ③ 湯に、人参→切干し大根→きゅうりの順に加えさっと茹でる。ザルに引き上げて水分をしっかり搾る。
- ④ (B) を混ぜ合わせ、③を加えて和える。
※給食では(B)を混ぜ合わせて加熱しています。

（かきたま汁）

- ① かまぼこは5mmちょう切り、玉ねぎは1cmうす切り、人参は4mmちょう切り、えのきたけは半分に切る、ねぎは4mm小口切り、片栗粉は同量の水で溶く。
- ② だし汁に、人参、玉ねぎ、かまぼこ、えのきたけを入れて炊く。様子をみながらあくを取る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料、水で溶いた片栗粉を加える。
- ④ しっかりと沸いたところに、溶き卵を少しずつ加える。
- ⑤ 最後にねぎを加えて仕上げる。

【栄養量】

エネルギー；720kcal 蛋白質；29.2g
脂質；15g 塩分；2.7g カルシウム；460mg
マグネシウム；90mg 鉄分；3.1mg 亜鉛；4mg
ビタミンA；262μg ビタミンB₁；0.3mg
ビタミンB₂；0.69mg ビタミンC；9mg
食物繊維；3.3g



アンケートのお願い

本日は、ご参加いただきましてありがとうございます。
右のQRコードよりアンケートにご協力をお願いいたします。
回答期間は明日中となります。



食育マスコットキャラクター

「もぐビー」

