

日岡山学校給食センター見学会

令和8年7月9日(木)

本日の給食 献立:ご飯 牛乳 千草焼き キャベツのシークワサー和え かぼちゃのみそ汁 のり佃煮

1人分の材料	
精白米	105g
牛乳	1本(200ml)
(千草焼き)	
液卵	35g
鶏ひき肉	10g
おから	5g
人参	3g
ごぼう	3g
ねぎ	1.5g
ひじき	0.4g
A酒	1.5g
A砂糖	1.2g
A薄口しょうゆ	1g
A塩	0.2g
油	0.3g
だし汁	1g
(キャベツのシークワサー和え)	
キャベツ	55g
人参	7g
B砂糖	2.5g
B酢	3g
B薄口しょうゆ	1.5g
Bシークワサー果汁	0.4g
(かぼちゃのみそ汁)	
厚揚げ	30g
かぼちゃ	25g
玉ねぎ	40g
人参	15g
えのきたけ	7g
ねぎ	3.5g
みそ	12g
だし汁	120g
のり佃煮	1袋(8g)

家庭での作り方	
(千草焼き)	
① 人参は千切り、ねぎは4mmの小口切り、ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。ひじきを水で戻す。	
② 油を熱し、鶏ひき肉・Aの調味料を加え炒め、粗熱を取る。	
③ 卵を溶き、①、②、おから、だし汁を加え、混ぜ合わせる。	
④ フライパンに油を熱し、③を流し入れる。蓋をして弱火で7分焼き、ひっくり返して2分焼く。爪楊枝を刺して卵が付かなければ完成。	
卵3個(約4人分)で、直径20cmのフライパンを使用すると1.5cm程度の厚さに仕上がります。	
給食センターでは、220℃のオーブンで15分焼いています。	
(キャベツのシークワサー和え)	
① キャベツは1cm×3cmの短冊切り、にんじんは千切りにする。	
② 湯に、人参→キャベツ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。	
③ Bを混ぜ合わせ、②を加えて和える。	
給食センターではBを混ぜ合わせて加熱・冷却して、和えています。シークワサー果汁は、レモン果汁やゆず果汁でも代用できます。	
(かぼちゃのみそ汁)	
① かぼちゃは1.5cmのいちよう切り、たまねぎは1/4に切り7mmの薄切り、人参は4mmのいちよう切り、えのきたけは半分に切り、ねぎは4mmの小口切りにする。厚揚げは油抜きしておく。	
② だし汁に、玉ねぎ、人参、厚揚げ、かぼちゃ、えのきたけを入れて炊く。様子を見ながらあくを取る。	
③ 野菜が柔らかくなったら、みそを加える。	
④ 最後にねぎを加えて仕上げる。	



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐびー」

栄養価(1食分)			
エネルギー	735kcal	たんぱく質	24.6g
脂質	17.6g	塩分	2g
カルシウム	427mg	マグネシウム	110mg
鉄分	5.4mg	亜鉛	3.5mg
ビタミンA	406μg	ビタミンB1	0.32mg
ビタミンB2	0.59mg	ビタミンC	41mg
食物繊維	7.1g	裏面のアンケートにご協力ください⇒	