

給食テーマ【 東京産の食材を使用した献立② 】

中野区 (中学校) 給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
牛乳	206	4本		
【ごはん】				①米は洗米、浸水後、炊く。
米	100	400g		
水	130	520g		
【東京湾ののり佃煮】				①のりは水に浸し、ふやかす。 ②調味料を加え、混ぜながらぼったりするまで煮含める。
★もみのり	1.8	7g		
水	15	60g		
しょうゆ	2.2	大さじ1/2		
砂糖	0.5	小さじ2/3		
酒	0.8	小さじ1/2強		
みりん	1.3	小さじ1弱		
【トピウオのメンチカツ】				①油で、野菜をさっと炒める。 ②トピウオミンチと①で炒めた野菜、卵、パン粉、調味料を混ぜる。 ※よく混ぜると弾力がでてしまうため、練りすぎない。 ③かたさをみて、牛乳を入れる。 ④1人1個に成型する。 ⑤薄力粉と卵を水でといたバター液をつけ、パン粉をつける。 ⑥油で揚げる。 ⑦ソースは一煮立ちさせる。
★トピウオミンチ	50	200g		
油	0.5	小さじ1/2		
にんにく	0.2	少々	みじん切り	
玉ねぎ	20	1/2個	粗みじん切り	
★にんじん	10	4cm	粗みじん切り	
★生しいたけ	5	2枚	粗みじん切り	
れんこん	8	1/5節	8mm角	
卵	8	L玉1/2個		
生パン粉	3	12g		
牛乳	4	大さじ1強		
塩	0.2	少々		
こしょう	0.02	少々		
トマトケチャップ	1	小さじ1弱		
薄力粉	7	大さじ3	衣	
卵	7	1/2個	衣	
ドライパン粉	12	48g	衣	
揚げ油	7	28g		
中濃ソース	8	大さじ2弱	ソース	
トマトケチャップ	4	大さじ1弱	ソース	
赤ワイン	1	小さじ1弱	ソース	
【小松菜のおかか和え】				①野菜はゆでて、冷却し、水気を切る。 ②たれは煮立て、冷却する。 ③かつおぶしは、からいりする。 ④野菜にたれをかけ、かつお節をかける。
★小松菜	20	1/3束	2cm幅	
もやし	20	1/3袋		
えのきだけ	10	1/2袋	2cm幅	
しょうゆ	2.5	大さじ1強	たれ	
みりん	1.5	小さじ1	たれ	
かつお節	0.5	2g	からいり	
【東京野菜のみそ汁】				①かつお節と煮干し削りでだしをとる。 ②大根葉はゆでて冷却する。 ③だしに煮えにくい野菜から入れて煮る。 ④みそを溶き入れる。 ⑤最後にゆでた大根葉を入れる。
水	150	600g		
かつお節(だし)	1	4g		
煮干し(だし)	2	8g		
★大根	20	4cm	いちょう切り	
★にんじん	8	3cm	いちょう切り	
★キャベツ	25	2枚	ざくざり	
★長ねぎ	8	1/3本	小口切り	
油揚げ	3	1/3枚	短冊切り	
白みそ	6	大さじ1と1/3		
赤みそ	4.4	大さじ1		
★大根葉	7	1枚	1cm幅	
<p><献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。</p> <p>のりの佃煮には、東京湾で養殖されたもみのりを使用しています。手作りののりの佃煮は生徒に好評で、ごはんの進む一品となっています。</p> <p>トピウオのメンチカツは、八丈島で水揚げされ、加工されたトピウオミンチに、たっぷりのみじん切りの野菜と、少し歯ごたえを残した蓮根が入ります。なるべく練らずにたねを作るのがポイントで、肉と間違えてしまうほど、魚のくさみもなく、食べ応えがあります。</p> <p>東京野菜のみそ汁は、東京でとれる季節の野菜をたっぷり使用しました。</p>				
		エネルギー		818 kcal
		たんぱく質		34.0 g
		脂質		23 %
		食塩		3.2 g
令和元年度 中野区学校栄養士研究会				