



給食レシピ

高森東学園義務教育学給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪



桜でんぶを添えるとより華やかになります。

高森町教育委員会事務局

管理栄養士 永野 育奈

ちらし寿司

3月3日はひな祭りということで、今月は子どもたちの健やかな成長をお祝いする行事食『ちらし寿司』をご紹介します。春の訪れを感じさせる色鮮やかなトッピングで、目でも舌でも楽しめる一品です。

栄養価(1人当たり)

エネルギー … 392kcal	ビタミンA … 118ugRE
たんぱく質 … 9.7g	(レチノール活性当量)
脂質 … 4.6g	ビタミンB1 … 0.11mg
カルシウム … 41mg	ビタミンB2 … 0.13mg
食物繊維 … 1.8g	ビタミンC … 8mg
鉄 … 1.4g	塩分量 … 1.1g

材料(4人分)

精白米 … 2.5合	薄口しょうゆ … 小さじ2弱
酒 … 小さじ2	濃口しょうゆ … 小さじ1弱
酢 … 大さじ1と2分の1	酢 … 小さじ1
砂糖 … 大さじ1と2分の1	砂糖 … 小さじ2強
塩 … 小さじ4分の1	みりん … 小さじ1と2分の1
にんじん … 30g	塩 … 少々
しいたけ(乾燥) … 3g	★錦糸卵(冷凍) … 65g
油揚げ … 25g	★きぬさや … 25g
れんこん … 70g	★焼きのり … 3g

作り方

- 1 精白米は洗って水に浸漬し、酒を加えて炊きます。
- 2 合わせ酢の材料(酢、砂糖、塩)を加熱し、すし酢を作っておきます。
- 3 しいたけは水で戻し、千切りにします。戻し汁はとっておきます。にんじんは細切りに、油揚げは短冊切り、れんこんはいちょう切りにします。きぬさやはゆでて、斜め切りにします。錦糸卵は解凍しておきます。
- 4 鍋ににんじん、戻したしいたけ、油揚げ、れんこんを入れ、具の調味料(濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・酢・砂糖・みりん・塩)、しいたけの戻し汁を加えます。
- 5 焦げないよう弱火～中火で、水分がほとんどなくなるまでゆっくりと煮含めます。煮上がったら、バットなどに広げて冷ましておきます。
- 6 ご飯が炊けたら、すぐに大きめのボウルなどに移し、2のすし酢を回し入れます。その後しゃもじで切るように混ぜ、うちわで扇いで冷まし、5の具を加えて混ぜ合わせます。
- 7 6を器に盛り、★錦糸卵を全体に散らします。その上に、★きぬさやと、★焼きのりを彩りよく散らして、完成です。

1月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



1月9日

- 白ごはん ●具雑煮
- 鯛の塩焼き ●紅白なます
- 牛乳



1月15日

- きなこ揚げパン
- 白菜のクリーム煮
- ほうれん草のごま和え ●牛乳

～高森東学園義務教育学給食共同調理場～



1月16日

- 麦ごはん ●せんべい汁
- メバルの塩麹漬
- ブロッコリーサラダ ●牛乳



1月19日

- 豚高菜ごはん ●団子汁
- さといものそぼろ煮
- 牛乳

和牛給食レポート



食育や町内産和牛の消費拡大の一環として町が実施している和牛給食の日。地元畜産農家の方が大事に育てた和牛を使った給食をご紹介します。※()は東学園共調

【第4回】11月13日



- ミルクパン(新米ごはん)
- 和牛肉ごぼううどん
- 白菜のおかかポン酢和え(かきあげ)
- 牛乳

【第5回】12月22日



- 和牛シチュー ●ピラフ
- もみの木サラダ
- クリスマスセレクトケーキ
- 牛乳

【第6回】1月28日



- 和牛ハンバーグ
- 白ごはん
- 野菜スープ ●レタス
- 牛乳

【第7回】2月13日



- 和牛カレーライス
- フルーツヨーグルト
- 牛乳
- (チョコレートケーキ)