



# 給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

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♪



今回のレシピには、高森東学園の子どもたちが自ら種をまき、収穫した「みさを大豆」を使用しています。この大豆は草部北部地区が原産で、保存会の方々が大切に守り育ててこられた地域の宝物です。小粒ながらもギュッと詰まった強い甘みが特徴で、栄養も満点です。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川 育奈

## 大豆の磯煮

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。それにちなんで給食では、噛みごたえのあるかみかみ食材やカルシウムに注目した献立を取り入れています。今回は噛みごたえのある「大豆」を使ったレシピをご紹介します。よく噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、脳の活性化や虫歯予防にもつながります。ご家庭でもぜひ、素材の食感を楽しみながら味わってみてください。

### 作り方

- 1 大豆はたっぷりの水に一晩浸して戻し、柔らかくなるまでゆでます(市販の蒸し大豆・ゆで大豆を使うと時短になります)。
- 2 ひじき、しいたけ、高野豆腐はそれぞれ水で戻しておきます。(しいたけの戻し汁はとっておきます)
- 3 鶏肉、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、ちくわは1cm角のダイス状に切り、ごぼうは小さめの乱切り、戻したいたけは薄切り、さやいんげんは1cm幅に切ります。
- 4 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。色が変わったら、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけを加えてさらに炒め合わせます。
- 5 水、しいたけの戻し汁、大豆、じゃがいも、ちくわ、高野豆腐、ひじきを加え、アクを取りながら煮ます。
- 6 具材が柔らかくなったら調味料をすべて入れ、煮汁が少なくなるまで弱火でじっくり煮含めます。
- 7 最後にさやいんげんを加えて、完成です。

### 栄養価(1人当たり)

|       |         |        |                     |
|-------|---------|--------|---------------------|
| エネルギー | 206kcal | ビタミンA  | 163ugRE (レチノール活性当量) |
| たんぱく質 | 14.3g   | ビタミンB1 | 0.16mg              |
| 脂質    | 9.6g    | ビタミンB2 | 0.15mg              |
| カルシウム | 92mg    | ビタミンC  | 17mg                |
| 食物繊維  | 10.2g   | 塩分量    | 1.5g                |
| 鉄     | 2.2mg   |        |                     |

### 材料(4人分)

|          |      |          |           |
|----------|------|----------|-----------|
| 大豆(乾燥)   | 35g  | さやいんげん   | 20g       |
| 鶏もも肉     | 130g | しいたけ(乾燥) | 5g        |
| ひじき(乾燥)  | 4g   | 水        | 160g      |
| 高野豆腐(乾燥) | 20g  | 薄口醤油     | 大さじ2分の1   |
| ごぼう      | 50g  | 濃口醤油     | 大さじ1と2分の1 |
| じゃがいも    | 200g | 砂糖       | 小さじ1      |
| にんじん     | 80g  | みりん      | 小さじ1      |
| ちくわ      | 40g  | 酒        | 小さじ1      |
| こんにゃく    | 100g | 油        | 適量        |

## 3月(後半)の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



- 3月17日
- 白ごはん ●ごま酢あえ
  - 高野豆腐の卵とじ ●牛乳
  - ナッツかりんとう



- 3月19日
- 麦ごはん ●牛乳
  - 春雨汁 ●ちくわの磯辺揚げ
  - 南関揚げとしらすのサラダ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



- 3月16日
- ひじきキムチチャーハン
  - 牛乳 ●中華風かき玉スープ
  - バンサンスー



- 3月23日
- 回鍋肉丼 ●牛乳
  - ABCスープ
  - お祝いカフェオレゼリー

6月は  
20日(土)  
に開催!

小さなお子さま向けから、大人かあいいデザインまで!  
心ときめくアクセサリー作家さんから子供服のセレクトショップ  
焼き菓子屋さんが集まります。占いもできますよ!

# にゃんてつ マルシェ

場所:高森駅交流施設  
時間:10:00~16:00



主催 高森観光推進機構 TEL 0967-62-2300

# TAKAMORI

## バル

6/12 Fri  
17:00~20:30

