

じっしゅうこんだて
☆ 実習献立 1 ☆

❁ チキンチキンごぼう
アラカルト ❁ (10人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)
○	とり肉かく切り	150 g
○	ぶた肉かく切り	150 g
○	くじらかく切り	150 g
	しょうが汁	5 ml
	さけ	10 ml
○	ごぼう(ななめ切り)	150 g
○	れんこん (5ミリくらいの半月切り)	150 g
○	かぼちゃ(くし切り)	150 g
	かたくり粉	100 g
	あげ油	適量
	さとう	(大さじ1強) 10 g
	こいくちしょうゆ	(大さじ2強) 40 ml
	さけ	(小さじ2) 10 ml
	みりん	(小さじ2弱) 10 ml
	水	(小さじ2) 10 ml

作り方

- ① とり肉、ぶた肉に塩・こしょうして下味をつける。くじらはしょうが汁・酒につけておく。
- ② 野菜をあらって切る。
- ③ ビニール袋にかたくり粉を入れて、ごぼう・れんこん、とり肉、ぶた肉、くじら肉に粉をつけて揚げる。かぼちゃは素あげする。
- ④ 調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ⑤ 野菜と肉を組み合わせ、③のたれとからめる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	244 cal	亜鉛	0.8 mg
たんぱく質	10.0 g	レチノール当量	60 μg
脂質	13.9 g	ビタミンB ₁	0.21 mg
炭水化物	17.8 g	ビタミンB ₂	0.11 mg
カルシウム	16 mg	ビタミンC	16 g
マグネシウム	24 mg	食物繊維	1.7 g
鉄	1.0 mg	食塩	0.6 g

じっしゅうこんだて
実習献立 2 ☆

とうがん
❁ 冬瓜のスープ ❁ (10人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)
	ベーコン	100 g
○	むきえび	100 g
○	とうがん(角切り)	400 g
	にんじん(いちちょう切り)	100 g
	しめじ(小房)	70 g
○	ねぎ(小口切り)	30 g
	水	1500 cc
	シャンタン	5 g
	さけ	(小さじ2) 10 ml
	しお	(小さじ1/3弱) 2 g
	こしょう	少々
	うすくちしょうゆ	(小さじ2弱) 10 ml

作り方

- ① 野菜を洗って切る。
- ② お湯を沸かし、ベーコン・むきえびを入れて煮る。
- ③ ②に人参、冬瓜を加え、やわらかくなるまで煮る。しめじを入れ、シャンタン・酒・しょうゆで味付けし、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ねぎを入れてできあがり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	64 cal	亜鉛	0.42 mg
たんぱく質	3.8 g	レチノール当量	83 μg
脂質	4.0 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
炭水化物	3.1 g	ビタミンB ₂	0.06 mg
カルシウム	19 mg	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	10 mg	食物繊維	1.1 g
鉄	0.4 mg	食塩	0.8 g



じっしゅうこんだて

☆ 実習献立 3 ☆

✿ 夏野菜のマリネ ✿ (10人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)
○	なす (半月切り)	200 g
○	ズッキーニ (半月切り)	150 g
○	トマト (角切り)	100 g
	オリーブ油	(大さじ3) 約 26 g
A	さとう	(小さじ2) 6 g
	す	(大さじ2弱) 約 30 g
	こいくちしょうゆ	(大さじ2) 36 g

作り方

- ① なす、ズッキーニは1cmの半月切りにする。
- ② ①をオリーブ油大さじ3で炒める。
- ③ 調味料Aを合わせ、②を漬け込む。
- ④ トマトを角切りにして、皿に取りわけたマリネの上にかざる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	38 cal	亜鉛	0.14 mg
たんぱく質	0.8 g	レチノール当量	11 μg
脂質	2.6 g	ビタミンB ₁	0.03 mg
炭水化物	3.0 g	ビタミンB ₂	0.03 mg
カルシウム	9 mg	ビタミンC	5 mg
マグネシウム	10 mg	食物繊維	0.7 g
鉄	0.3 mg	食塩	0.5 g



じっしゅうこんだて

☆ 実習献立 4 ☆

えだまめ

✿ 枝豆ゆかりごはん ✿

(10人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)
○	米	700 g
	押し麦	100 g
	ゆかり	6.8 g (スティックタイプ4本)
	むきえだまめ	70 g

作り方

- ① お米をとぐ。
- ② 麦といっしょに炊く。
- ③ 炊きあがったご飯にゆかり、むきえだまめをまぜる。



※③を各班
①～②までは、スタッフがまとめて炊きます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	295 cal	亜鉛	1.2 mg
たんぱく質	5.9 g	レチノール当量	14 μg
脂質	1.2 g	ビタミンB ₁	0.09 mg
炭水化物	62.5 g	ビタミンB ₂	0.02 mg
カルシウム	13 mg	ビタミンC	2 mg
マグネシウム	24 mg	食物繊維	1.9 g
鉄	0.9 mg	食塩	0.3 g



じっしゅうこんだて

☆ 実習献立 5 ☆

めだまや

✿ うそっこ目玉焼き ✿ (10人分)



県産品	材 料	分量 (正味量)
	粉かんでん	4 g
	黄桃ハーフ	10 ケ
○	牛乳	300 g
	さとう	(大さじ2) 18 g
	水	200 cc
	マドレーヌ型カップ	10 枚

① 鍋に水と粉かんでんを入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱め、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。

作り方

- ② 砂糖を入れて溶かし、火を止める。
- ③ 人肌 (30~40℃) にあたためた牛乳を加えて混ぜる。
- ④ あら熱をとって、黄桃をのせたマドレーヌ型に流し入れて冷蔵庫で冷やし、固める。

栄養価 (1人分)

エネルギー	54 cal	亜鉛	0.12mg
たんぱく質	1.2 g	レチノール当量	15 μg
脂質	1.1 g	ビタミンB ₁	0.01mg
炭水化物	10.1 g	ビタミンB ₂	0.05mg
カルシウム	37 mg	ビタミンC	3 mg
マグネシウム	3 mg	食物繊維	0.4 g
鉄	0.2 mg	食塩	0 g

とてもおいしくできあがりました！



学校給食で実際に作っている献立を実習していただきました。

学校給食では本日のテーマにあるように「地産地消」、素材の味を生かす事ができるように手作りの給食、を心がけています。

大切な子供さんたちの今の健康、そして将来の健康も願って、心をこめた給食を作り、いろいろな方面から食育を推進しています。

講 師 山口県学校栄養士会

平成25年8月6日 (火)

山口市立平川小学校 栄養教諭 後藤 敦子
 山口市立平川中学校 栄養教諭 杉村 和美
 山口南総合支援学校 主任栄養士 松井 泰恵

平成25年8月7日 (水)

長門市立深川小学校 栄養教諭 能見真由子
 萩市立萩西中学校 栄養教諭 松崎 有花
 萩市立萩東中学校 栄養士 畑野いづみ