

中越1地区

秋の味覚・彩りメニュー

** 献立 **

- ・さつまいもごはん
- ・鮭のみそマヨ焼き
- ・かおりあえ
- ・実だくさん汁
- ・牛乳

エネルギー 609/805kcal
塩分 2.8/3.5g



【おすすめメモ】

旬の食材をたくさん使って、彩りきれいな食欲の出るメニューを組み合わせました。涼しい時期にふさわしく、冷めてもおいしく食べられるような調味の工夫もしています。

献立名	材 料	小学校(g)	中学校(g)	作 り 方
さつまいもごはん	米(長岡産特別栽培米) さつまいも 酒 しょうゆ 塩 黒いりごま	70 15 3 1.2 0.48 1.4	90 20 4.5 1.8 0.72 1.82	①さつまいも → さいの目切り 黒ごま → から煎り ②調味料と一緒に①もごはんに炊き込む。 ③炊きあがって配缶したごはんに、煎った黒ごまをふりかける。 ※別配でクラスで盛りつけてもOKです。
鮭のみそマヨ焼き	生鮭 新潟切り マヨネーズ みそ みりん 粉チーズ 紙カップ 乾燥パセリ	40(1切) 9 2 1 0.9 1枚 0.03	60(1切) 13 2.8 1.4 1.3 1枚 0.03	①マヨネーズ、みそ、みりん、粉チーズを混ぜ合わせ鮭とあえる。(のせるより味がなじみます。) ②アルミカップに鮭を入れ、180℃のオーブンで 15 分程焼く。(オーブンがないところは釜で蒸す) ③飾りにパセリをふりかけて出来上がり。
かおりあえ	キャベツ きゅうり 人参 大根 かおり 塩 しょうゆ 昆布茶 白いりごま	20 10 5 10 0.2 0.1 0.5 0.3 1.5	24 12 6 12 0.24 0.12 0.6 0.36 1.8	①キャベツ・大根・人参 → 千切り きゅうり → ななめ半月切り ②ごま → から煎りして冷ます ③①をそれぞれさっとゆでて水冷する。 ④③の水をしぼり、かおり、ごま、調味料とあえる。
実だくさん汁	人参 大根 れんこん しめじ つきこん ごぼう 油揚げ 豆腐 ねぎ 水/だしパック みそ 大豆ペースト	10 30 10 5 8 5 4 30 5 90/2.5 8.5 5	12 36 10 6 10 6 5 36 6 100/3 10.2 6	①人参・大根・れんこん → いちょう切り しめじ → 小房に分ける つきこん → さっと湯通し ごぼう → ささがき 油揚げ → 短冊 → 湯かけて油抜き 木綿豆腐 → さいのめ 長ねぎ → 小口切り ②だしパックでだしをとり、材料を固い物から順に煮る。 ③材料に火が通ったらこんにゃく、長ねぎを入れて調味し、味をととのえてできあがり。
牛乳	牛乳	206	206	