

ひょうごっ子の給食レシピ

～わがまちの献立(地場産物)～NO. 272-1

令和7年2月20日
兵庫県学校給食・食育支援センター
(学校給食推進委員会・食育支援部会)

[さつまいものかきあげ]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
さつまいも	9
ちりめんじゃこ	4
たまねぎ	15
にんじん	5
三つ葉	4
△ A { てんぷら粉	16
薄力粉	3
水	22
△ 植物油	17

(作り方)

- ① たまねぎは5mmのうす切り、三つ葉は3cmに切る。
- ② さつまいも・にんじんは5mmのせん切りにする。
- ③ Aで衣を作り、①②・ちりめんじゃこを入れて混ぜ、油で揚げる。

※ 揚げ油温度 175～180℃



【 料理について 】

さつまいもを入れることで甘みがでます。個包装のたれをつけて天丼にすることもできます。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さつまいものかきあげ
みそ汁
みかん

[こまつなあえ]

《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
こまつな	30
△ まぐろ油漬	6
△ スクール糸かまぼこ	5
にんじん	10
△ ごま(いり)	0.8
花かつお	0.24
△ A { こいくちしょうゆ	0.8
三温糖	0.16

(作り方)

- ① こまつなは2～3cmに切り、にんじんは2mmのせん切りにし、ゆでます。
- ② まぐろ油漬は、汁気をきる。
- ③ 糸かまぼこはゆでまし、ほぐす。
- ④ ①②③・ごま・花かつおをAであえる。



【 料理について 】

小松菜にツナと糸かまぼこをあわせて子どもたちが食べやすいようにした料理です。小松菜の茎の部分も食感が残るようにゆでています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
鶏肉のレモン漬け
こまつなあえ
わかめスープ

△:兵庫県学校給食・食育支援センター取扱い物資



詳しくはホームページで...

兵庫食育支援

検索



クリック