

【調理担当:1・3・5・7班】

公益財団法人 東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g) 9人分	切り方	作り方	
鶏飯 (鹿児島県)	具	鶏ささみ肉	20	180	斜め細切り 斜め小口切 スライス	1.ささ身は、茹でて粗熱を取り、食べやすい大きさにほぐしておく。 2.干しいたけは水で戻し、みりん・砂糖・醤油で煮る。(戻し汁は、スープに好みで加える。) 3.人参、いんげんは加熱後、冷却。 4.卵は、スクランブルエッグ または、錦糸卵にしておく。(油は、分量外) 5.ごはんの上に、具材をそれぞれ別で盛り付ける。 または、具材を全て和えたものをごはんの上に盛る 6.刻み海苔をのせる。 7.鶏がらスープに、調味料、好みでしいたけの戻し汁、葉ねぎを加えて味を調える。 8.スープは、スープ用食器に汁物として盛り付ける。 (スープをかけて食べるのが郷土料理の鶏飯であることをメモ・放送などで伝えておく。)
		人参	10	90		
		いんげん	10	90		
		干しいたけ	1.2	10.8		
		-みりん	1	9		
		-砂糖	0.2	1.8		
		-醤油	1.2	10.8		
		卵	10	90		
	刻み海苔	0.1	0.9			
	スープ	鶏がらスープ	120	1080	小口切	
		砂糖	0.5	4.5		
		酒	1	9		
		みりん	0.2	1.8		
		しょうゆ	2	18		
塩		0.25	2.25			
おろししょうが		0.1	0.9			
レモン汁		0.2	1.8			
葉ねぎ	2.5	22.5				
貝焼き味噌風 (青森県)	卵焼き	ホタテ貝柱(ボイル)	20	180	斜め2mm 小房	1.ホタテ貝柱は、適度な大きさにほぐす 2.出し汁に味噌を溶き、卵を加える。(温度注意) 3.アルミカップにホタテ、長ネギ、しめじ、2を入れる。 4.スチコンのスチームモードで12分加熱する。
		長ねぎ	8	72		
		しめじ	8	72		
	タレ	卵	30	270	溶いておく	
		だし汁	6	54		
		淡色辛みそ	3.5	31.5		
みそポテト (埼玉県)	タレ	じゃがいも	50	450	好みの形	1.じゃがいもは好みのかたちに切り、茹でる。 2.調味料を合わせて火にかけてみそだれを作る。 3.小麦粉を水で溶き、溶き衣を作る。 4.1のじゃがいもに3の衣をつけ、180℃の油で揚げる。 5.4のじゃがいもにみそだれをかける又は和える。 (※この水は、分量外)
		小麦粉	5	45		
		水	8	72		
		油	3	27		
	タレ	赤色辛みそ	5	45		
		砂糖	5	45		
		酒	0.25	2.25		
		みりん	0.1	0.9		
		水	5	45		
		片栗粉	1	9		
ゆでもち (大分県)	中力粉	25	225	水で溶いておく		
	塩	0.4	3.6			
	水(ぬるま湯程度)	13	117			
	あずき あん	20	180			
					1.中力粉と塩を混ぜ、ぬるま湯を加えて耳たぶぐらいのかたさになるまでよくこねる。 2.濡らしたキッチンタオルをかけてねかせておく。20分 3.あんを個数分に等分して、丸める。 4.1の生地を個数分に等分して、手で生地を広げ伸ばし、3のあん玉を入れて包み込む。 5.4を手のひらで押さえ、手や綿棒を使って直径15cmぐらいの円形にのばす。 6.5をたっぷりの湯で茹でる。浮き上がってきたらザルにあげて水気をきる。 (家庭で作り時間が経ってかたくなった時は、あぶると良い。)	

※分量は各校で調整してください。

【調理担当:2・4・6・8班】

公益財団法人 東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g) 9人分	切り方	作り方	
山賊焼き (長野県)	鶏もも肉	80	720		1.鶏もも肉に味がしみ込むように フォーク・竹串などで穴をあける。 2.調味料に1を漬け込む。 3.汁気を切り、片栗粉を全体にまぶし、 170～180℃の油で揚げる。	
	おろしにんにく	1.2	10.8			
	おろししょうが	1.2	10.8			
	醤油	3	27			
	酒	1	9			
	はちみつ	0.5	4.5			
	塩	0.2	1.8			
	こしょう	0.01	0.09			
			0			
	片栗粉	8	72			
	油	3	27			
打ち豆汁 (福井県)	大豆水煮	10	90	(打ち豆にする)	1.大豆を厚手のビニール袋に入れ、上から綿棒、 木べらの柄の裏などで潰す。(ペースト状にしない。 2.出し汁に、だいこん、人参、里芋を加えて加熱する。 3.野菜が柔らかくなったら、1の打ち豆、みそを加え 味を調え、葉ねぎを加えて仕上げる。	
	大根	20	180	3mmイチョウ		
	人参	8	72	3mmイチョウ		
	里芋	10	90	1cm大程度		
	葉ねぎ	1.5	13.5	小口切		
		だし汁	120	1080		
	淡色辛みそ	8	72			
とふの粉の煮物 (和歌山県)	高野豆腐	8	72	粉状にする	1.鍋に油を熱し、だいこん、人参、白菜を炒める 2.野菜から水気が出てきたら、高野豆腐の粉を 加えて炒める。 3.出し汁と、ちくわを加えて、調味料類も入れる。 4.焦げないようにかき混ぜながら煮る 5.味を調えて、葉ねぎを加える。	
	白菜	25	225	細切り		
	大根	10	90	幅2cm		
	人参	10	90	細切り		
	葉ねぎ	5	45	小口切		
	焼きちくわ	10	90	細切り		
	油	0.8	7.2			
		出し汁	20	180		
		醤油	3.5	31.5		
		砂糖	1.5	13.5		
		酒	1	9		
		みりん	1.5	13.5		
幸福豆(こふくまめ) (滋賀県)	大豆(乾)	5	45		1.大豆を弱火で炒る。少し焦げ目がつき、香ばしい においがしてきたら火を止める。 2.ポウルに米粉、砂糖、水を入れて菜ばしで混ぜ、 1の大豆を加えてさらに混ぜる。 3.フライパンに油をひき、中火にかけ、直径5.6cm ほどの丸になるよう生地をいおといれる。 4.両面をじっくり焼き、焼き目がついたら火を止める。	
	米粉	10	90			
	砂糖	3	27			
	水	15	135			
	油	0.4	3.6			

※分量は各校で調整してください。