

《給食献立の紹介》

センター調理小学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

『マーボー豆腐』



《献立名》

ごはん・牛乳・マーボー豆腐・しょうまいわかめともやしのごま油炒め

《ワンポイント》

カルシウムが豊富な豆腐を使った、子供たちに人気の献立です。豆板醤は、お好みで量を調節してください。

給食センターでは大量調理のため冷凍豆腐を使用しておりますが、ご家庭では市販の豆腐を使ってもおいしく作ることができます。(豆腐は一度茹でると、煮崩れしにくくなります。)

《材料 4人分》

冷凍豆腐	440g	★	豆板醤	少々
豚ももひき肉	70g		酒	大さじ1
たまねぎ(さいのめ切り)	80g		みそ(赤)	小さじ2と3/4
にんじん(せん切り)	100g		甜麵醬	大さじ1
干しいたけ(水で戻す・せん切り)	2g		しょうゆ	大さじ1/2
しょうが(みじん切り)	少々		中華スープの素	小さじ2
にんにく(みじん切り)	少々		砂糖	小さじ1
長ねぎ(みじん切り)	20g		水	大さじ5
油	小さじ1/2		*水が足りない場合は追加する	
片栗粉	大さじ1			
(水)	大さじ2)			
ごま油	小さじ1/3			

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・長ねぎ・豚肉を炒める。
- ② たまねぎ・にんじん・しいたけを入れてさらに炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、★の調味料を加える。
- ④ 冷凍豆腐を入れ、煮る。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ごま油を加えて仕上げる。



《献立名》

鉄骨ちらし・牛乳・錨物汁
厚焼きたまご・川口いちごゼリー

《ワンポイント》

埼玉B級グルメで優勝に輝いた「キューポラ定食」の一品を給食用にアレンジしたものです。カルシウムを多く含むひじき・油揚げ・小えび・白ごまが入っています。

『鉄骨ちらし』

《材料 4人分》

酢めし	4人前
にんじん(せん切り)	60g
乾燥芽ひじき(戻す)	8g
油揚げ(湯通し・短冊切り)	40g
乾燥小えび	3g
白ごま	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ1

《作り方》

- ① フライパンにごま油を熱し、にんじん・ひじきを炒める。
- ② 水・油揚げ・小えび・砂糖を入れて煮る。
最後にしょうゆ・塩で味をととのえ、白ごまを加える。
- ③ 酢めしに②の具を混ぜ合わせる。

※どちらの献立も、ご家庭でつくりやすいよう変更しております。