



～いわき市 学校給食献立紹介～

たけのこごはん(混ぜごはんの具)

一人当たり栄養価(中学校): エネルギー72kcal/たんぱく質6.0g/塩分0.7g



春限定、旬の味! 「たけのこごはん」



いわき市ではごはんを委託炊飯しているため、共同調理場で具を作り、混ぜごはんとして提供しています。

4月～5月頃が旬のたけのこをたっぷり使った「たけのこごはん」は、春限定の献立です。給食では高野豆腐を入れることでカルシウムがとれ、また、たけのこの味が染みておいしさがより一層増します。

材料(4人分)

●とりむね肉	50g
●たけのこ(水煮)	120g
●にんじん	中1/2本
●油揚げ	1枚
●高野豆腐	1/2枚
●サラダ油	小さじ1
●しょうゆ	大さじ1と1/3
●さとう	大さじ1
●酒	小さじ1
●水	大さじ2

(味は好みで調節してください。)

作り方

- 1 とり肉は小さめに切る。たけのこはいちょう切り、にんじんは細いせん切り、油揚げは短冊切りにして、油抜きをする。高野豆腐はもどしてから、細切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を色が変わるまで炒めたら、にんじん・たけのこを入れて、さらに炒める。
- 3 具材に油がなじんだら水・調味料・油揚げを入れ、中火で煮る。
- 4 最後に高野豆腐を入れ、混ぜながら煮て仕上げる。(ごはんとは混ぜる。)

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。



【献立例】

たけのこごはん/牛乳/

きんぴら包み焼き/小松菜のみそ汁

一食当たり栄養価(中学校): エネルギー759kcal/たんぱく質30.9g/塩分2.9g