

献立名		麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 さばの立田揚げ キャベツソテー けんちょう												
使用した地場産食材		米 牛乳 大根												
・献立を活用した指導方法（放送、資料配付等） ・授業・学校行事・講演等（実施内容、活動方法、対象、連携の有無（有りの場合は主な関係機関・団体名も）等） ・献立を活用した指導方法（給食だより、放送）														
献立名から一品、作り方を紹介														
けんちょう		作り方・調理のポイント ①かつおぶしは煎って粉状にほぐす。 ②大根は5mm厚いちょう切り、にんじんは4mm厚いちょう切り、とうふはさいの目切りにする。 ③とうふを水気が切れるようにしっかりゆでる。 ④ごま油で、大根とにんじを炒め、ゆで上げたとうふを加えて炒め合わせる。 ⑤調味料を加える。 ⑥調味料が入ると水分が出てくるので、水分がほとんどなくなるまで炒め煮し、最後に①のかつおぶしを混ぜ合わせる。 (山口県出身の本校の先生に教えてもらった山口県の郷土料理)												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
大根（根）	72	11	0.2	0.1	14	6	0.1	0.1		0.01	0.01	7	0.8	
にんじん	18	6	0.1		4	1			112	0.01	0.01	1	0.4	
とうふ（木綿）	50	36	3.3	2.1	43	65	0.5	0.3		0.04	0.02		0.2	0.1
ごま油	1.4	13		1.4										
固形スープの素	0.8	2	0.1											0.3
こいくちしょうゆ	3.9	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.6
上白糖	3.7	14												
清酒	1	1												
食塩	0.1													0.1
かつお節細片	0.5	2	0.4											
合計		88	4.4	3.6	62	75	0.7	0.4	112	0.1	0.1	8	1.4	1.1