

秋の五目ごはん

出雲市立佐田学校給食センター

秋の山里の恵みをいろいろよく炊き込みました。



材料（1人分）

精白米	・・・	70 g		
油揚げ	・・・	5 g	・・・	たんざく切り
干しいたけ	・・・	1 g	・・・	せん切り
にんじん	・・・	7 g	・・・	せん切り
ごぼう	・・・	5 g	・・・	ささがき
水煮ぎんなん	・・・	6 g		
うすくちしょうゆ	・	1.3 g		
食塩	・・・	0.5 g		
みりん	・・・	0.5 g		
だし昆布	・・・	0.7 g		

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	285 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	2 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	44 µg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	1.1 mg

料理の工夫のポイント・PR等

子供達の大好きな、やさしいふるさとの味です。

作り方

所要時間 1時間

- 1 米は、昆布でだしをとり、調味料をくわえて水加減をしておく。
- 2 具材を入れて、炊きこむ。
- 3 炊きあがったら具をいろいろよくまぜて、盛り付ける。

学校給食献立例



- ・秋の五目ごはん
- ・牛乳
- ・魚の佐田みそ焼
- ・すまし汁
- ・青菜のあえもの
- ・ミニトマト