

秋いっぱいごはん

安来市立母里小学校

秋の野山の香りがいっぱいする旬のたきこみごはんです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	312 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	2.9 g
カルシウム	41 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	53 ugRE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	1.2 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

精白米	・・・65g	・・・米は洗って、浸しておく
米粒麦	・・・7g	
むき栗	・・・10g	・・・大きいものは切る
ぎんなん水煮	・・・5g	・・・水をきっておく
にんじん	・・・8g	・・・薄くいちょう切りにする
しめじ	・・・6g	・・・細かく分ける
油揚げ	・・・6g	・・・油抜きして薄く切る
だし昆布	・・・2g	・・・水から浸水しだしをとる
うすくちしょうゆ	4g	
清酒	・・・1g	

料理の工夫のポイント・PR等

にんじんの切り方を、いちよう切りにして、銀杏の葉に見立て彩りもきれいに仕上げます。

作り方

所要時間 1時間
(米の浸漬時間は除く)

- 1 材料をすべて入れて、水加減をして炊く。

学校給食献立例



- ・秋いっぱいごはん
- ・牛乳
- ・いりこ
- ・さつまいものかき揚げ
- ・おひたし
- ・鶏ささみのすまし汁