

# 秋の献立

～ 秋が旬の食材を使った献立 ～

給食では、毎年10月から12月は千葉市内産の新米コシヒカリを使っています。おいしい新米とともに味わう旬の料理を紹介します。

使用する食材は、秋鮭やさつまいも、れんこんといった旬の食材を取り入れました。根菜を多く使っているので、食物繊維がしっかりとれる献立です。

ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 秋野菜の煮物 りんご



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
662	28.7	16.2	1.7	364	2.5	275	0.94	0.56	48	6.4

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

## ひじきふりかけ

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
乾燥ひじき	10g	ひじきは軽く洗ってから、たっぷりの水につけて約20分ふくらするまでもどしておく。	① ごま油を熱し、ひじきを炒める。 ② 砂糖、しょうゆを焦げないように加えて、さらに炒める。 ③ ごま、かつおぶしを加え、よく混ぜて仕上げる。
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
白いりごま	大さじ1		
かつおぶし	小1袋		
ごま油	小さじ2		

## 鮭のチャンチャン焼き

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
鮭切り身	4切		① 鮭切り身に酒をふり、食塩、こしょうで下味をつけておく。 ② アルミホイルの上に①の鮭をのせ、その上に切った野菜をのせる。 ③ 調味料④を合わせて、②の上にかけて、その上にバターをのせる。 ④ アルミホイルを包み、フライパンに並べる。 ⑤ ふたをして中火で3~4分焼いたら弱火にし、さらに7~8分焼く。  ★ホットプレートに鮭と野菜をのせ、調味料④とバターをかけて、ふたをして蒸し焼きにしても作ることができます。
酒	大さじ1		
食塩・こしょう	少々		
キャベツ	中位の葉1枚	1cm幅短冊切り	
えのきたけ	1/2株	石付きを落とし1/2	
もやし	50g		
にんじん	中1/4本	千切り	
コーン	大さじ2		
赤みそ	大さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
みりん	大さじ1・1/2		
砂糖	大さじ1		
バター	大さじ1		

## 秋野菜の煮物

材料	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚もも肉小間切れ	50g		① さつまいもを切って水にさらしたら、よく水気をとる。170℃の油で素揚げする。(竹串がスッと通る程度まで) ② 生揚げは油抜きをする。 ③ ごぼうは切って、水にさらしておく。 ④ さやいんげんは下ゆでしておく。 ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ⑥ 肉に火が通ったら、にんじん、れんこん、ごぼうを加えてよく炒める。 ⑦ 水を加えて中火で煮る。あくが出たらとる。 ⑧ ごぼうが煮えたら、生揚げを入れ、調味料を加えて煮込む。 ⑨ 野菜に味がしみたら、①のさつまいもとさやいんげんを入れて仕上げる。
生揚げ	1枚(200g)	2cm角1cm幅色紙切り	
さつまいも	中1/2本	乱切り	
揚げ油	適量		
れんこん	中1/2本	乱切り	
にんじん	中1/3本	乱切り	
ごぼう	中1/2本	乱切り	
さやいんげん	4本	2cm斜め切り	
サラダ油	小さじ2		
酒	大さじ2		
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ3		
水	1/2カップ		

