

みはらしのうすいさんぶつ つか きゅうしょく ていきょう
三原市農水産物を使った給食を提供します!
 きゅうしょく
「うまいぞ!! みはら」給食

がっこうきゅうしょく た みな みはらしさん しょくざい きょうみ も もくてき
 学校給食を食べている皆さんに、もっと三原市産の食材に興味を持ってもらおうという目的
 みはらしさん しょくざい しょう きゅうしょく けいかく どうじつしょう
 で、三原市産の食材のみを使用した「うまいぞ!! みはら」給食を計画しました。当日使用す

る食材は「米・タコ・米粉・わけぎ・
 キャベツ・れんこん・おこめん・大根・
 にんじん しろ とりにく だいこん
 人参・白ねぎ・鶏肉」です。たくさんの
 しょくざい みはら つく し
 食材が三原で作られていることを知って
 ください。

こんだてしょうかい
献立紹介

みはら あ
三原やっさタコのから揚げ
 みはら
オーロラMIHARAサラダ
おこめんスープ



えいようか
【栄養価】

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------|---------|-------|-------|-----------|-------|
| みはら 三原やっさタコのから揚げ | ねつりょう 熱量 | 121kcal | たんぱく質 | 10.2g | しじつ 脂質 | 6.5g |
| みはら オーロラMIHARAサラダ | ねつりょう 熱量 | 58kcal | たんぱく質 | 0.7g | しじつ 脂質 | 4.6g |
| おこめんスープ | ねつりょう 熱量 | 73kcal | たんぱく質 | 6.1g | しじつ 脂質 | 1.2g |
| ぜんたい 全体(ごはん・牛乳を含む) | ねつりょう 熱量 | 677kcal | たんぱく質 | 28.7g | しじつ 脂質 | 20.8g |

ちょうりじょうごと しょくざい ちょうみりょう ぶんりょう こと えいようか じゃっかん ちが
 ※ 調理場毎に、食材や調味料の分量が異なるので、栄養価に若干の違いがあります。

みはら あ ～三原やっさタコのから揚げ～



タコはたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴です。かみごたえがあるので、かむ回数が多くなり、少量でも満腹感が得られやすい食材です。かめばかむほど旨味が出てきて美味しいですね。よくかんで食べるようにしましょう。

ざいりょう (材料4人分)

- ・タコ…240g
- ・米粉…大さじ3
- ・カレー粉…小さじ1
- ・揚げ油…適量

つくかた (作り方)



①タコを一口大に切る。



②米粉とカレー粉を混ぜ合わせる。



③タコに②をまぶして、熱した油で揚げる

みはら ～オーロラ MIHARA サラダ～



オーロラ MIHARA サラダの「オーロラ」とはマヨネーズとケチャップを合わせたソースのことです。わけぎは、ねぎよりは香りが少ないので、ねぎが苦手な人にもおすすめの食材です。

ざいりょう (材料4人分)

- ・わけぎ…40g
- ・れんこん…40g
- ・キャベツ…80g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ケチャップ…小さじ1

つくかた (作り方)



①わけぎは3cmの長さ
に切る。れんこんは
いちちょう切り、キャベ
ツは千切りにする。



②①の食材を茹でて冷ます。



③ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作り、②と混ぜ合わせる。

～おこめんスープ～



おこめんとは大和産のお米で作った麺です。
 小麦粉こむぎこを使用しようしていないので、小麦アレルギー
 の人でも安心して食べられます。鶏肉には旨味
 たっぷりの「みはら神明鶏しんめいどり」を使用しようしています。

ざいりょう にんぷん (材料4人分)

- ・おこめん…40g
- ・鶏肉…80g
- ・大根…120g
- ・人参…60g
- ・白ねぎ…40g
- ・かつお節…4g
- ・昆布…2g
- ・水…3カップ (約 600ml)
- ★ (薄口醤油…大さじ2 ・料理酒…小さじ1 ・塩…少々)

つく しかた (作り方)



①かつお節と昆布でだしをとる。



②鶏肉は一口大に切る。大根と人参はいちょう切り、
 白ねぎは小口切りにする。



③だしに②の食材を入れて加熱し、
 火が通ったら★で味を調える。



④おこめんを加え、火が通ったら完成。