



学校給食レシピ(給食センター校)

秋の味覚汁

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
さつまいも	25	100	①かつお節でだしをとっておく。 ②さつまいもは乱切りにする。しめじは小房にわけると、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは1cm角に切る。葉ねぎは、小口切りにする。 ③厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm角に切る。 ④煮えにくい材料から順にだしに入れる。 ⑤火が通ったら、麦みそを溶き、葉ねぎを散らす。
厚揚げ	20	80	
しめじ	15	60	
にんじん	20	80	
こんにゃく	20	80	
葉ねぎ	5	20	
くだし>			
[水	150	600	
[かつお節	3	12	
麦みそ	13	大さじ3	
			1人分の栄養価 エネルギー 103Kcal たんぱく質 4.4g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- 麦ごはん
- 秋の味覚汁
- 秋太郎のねぎソース



《写真提供:中央・谷山学校給食センター》

