

# げたのかけめし

【献立名】 げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの(みかん)

| 料理名     | 材料名          | 分量(1人分) |
|---------|--------------|---------|
| げたのかけめし | 精白米(0.3%強化米) | 80g     |
|         | げたミンチ        | 30g     |
|         | 油揚げ          | 8g      |
|         | ちくわ          | 8g      |
|         | にんじん         | 12g     |
|         | ごぼう          | 15g     |
|         | だいこん         | 20g     |
|         | 葉ねぎ          | 5g      |
|         | しょうが         | 1.2g    |
|         | 煮干し          | 1g      |
|         | 水            | 70g     |
|         | サラダ油         | 1.5g    |
|         | ごま油          | 0.1g    |
|         | 清酒           | 1g      |
|         | 砂糖           | 1g      |
| しょうゆ    | 5g           |         |
| みりん     | 1g           |         |
| 塩       | 0.1g         |         |
| でんぷん    | 0.5g         |         |
| 白あえ     | 豆腐           | 45g     |
|         | こんにゃく        | 10g     |
|         | にんじん         | 5g      |
|         | 干しひじき        | 0.2g    |
|         | 砂糖           | 0.5g    |
|         | うす口しょうゆ      | 0.5g    |
|         | ほうれんそう       | 15g     |
|         | 白ごま          | 1.5g    |
|         | 白みそ          | 5g      |
|         | 砂糖           | 0.5g    |
| みりん     | 1g           |         |
| 塩       | 0.01g        |         |
| 牛乳      | 牛乳           | 206g    |



### 【作り方】

#### げたのかけめし

- ① にんじん・だいこんは短冊に切る。
- ② ごぼうは、ささがきにして水でさらしアク抜きをする。
- ③ ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、ちくわは輪切りにする。
- ④ 煮干しでだしをとる。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、げたミンチを炒め、酒・しょうがをふり入れて炒める。
- ⑥ 煮えにくい野菜から順に炒め、だし汁を入れてアクをとりながら煮る。
- ⑦ ⑥に油揚げ・ちくわを入れる。
- ⑧ 調味料Aを加え、味をととのえる。
- ⑨ ねぎを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑩ 最後に、ごま油を加える。

#### ～給食時間校内放送原稿～

今日は「ゲタ」についてです。瀬戸内地方では、冬にげた(舌平目)を使った郷土料理があります。このあたりの地方では舌平目のことを「げた」といいますが、形が「下駄」と似ていたため、そのように名前がついたといわれています。今日の給食は、ゲタをミンチにしたものと、野菜がたくさん入った「げたのかけめし」です。郷土料理を味わって食べましょう。

| エネルギー<br>kcal | たん白質<br>g | 脂肪<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミ ン          |          |          |         | 食物繊維<br>g |
|---------------|-----------|---------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|----------|----------|---------|-----------|
|               |           |         |             |             |              |         |          | レチノール<br>当量 μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |
| 633           | 25.4      | 16.5    | 1.7         | 361         | 114          | 2.4     | 3        | 332            | 0.58     | 0.47     | 30      | 4.1       |