学校給食人気メニュー

学校健康教育（倉敷支部）

肉みそおでん

【献立名】 玄米入りごはん　牛乳　肉みそおでん　はくさいのごまあえ　みかん

【献立について】

肉みそおでんは，給食で人気の献立です。たくさん野菜が入っていますが，子ども達は毎回残さず食べてくれます。冬には暖かいおでんがおいしいです。肉みそを別に作るので，普段のおでんが残った時のアレンジ料理

料　理　名	材　料　名	分量（4人分）（g）
玄米入りごはん	精白米（強化米0．3%）	2合
	玄米	40
牛乳	牛乳	4本
肉みそおでん	牛肉ミンチ	60
	サラダ油	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	赤みそ	大さじ1 1/2
	にんじん	60
	だいこん	160
	さといも	120
	こんにゃく	120
	厚揚げ	80
	ちくわ	40
	砂糖	小さじ1強
	しょうゆ	小さじ2
	だし昆布	適量
	水	120
はくさいのごまあえ	はくさい	120
	もやし	40
	ほうれんそう	20
	すて塩	少々
	しらす干し	4
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ねりごま	小さじ1
	ごま	小さじ3
みかん	みかん	4個
１食分の栄養価		

【作り方】

肉みそおでん

① にんじん・だいこんはいちょう切り，さといもは4～6等分，厚揚げは1cmほどの角切り，ちくわは乱切りにする。

② こんにゃくは三角形に切り，下ゆでしておく。昆布でだしをとっておく。

③ 肉みそを作る。フライパンにサラダ油を熱して，牛肉ミンチを炒める。牛肉の色が変わったら，砂糖と赤みそを入れて味を整える。

④ ②で作っただし汁の中に砂糖としょうゆを入れ，煮えにくい食材から順次煮ていく。

⑤ 全ての食材に火が通ったら，③の肉みそを入れて，5分ほど煮込んでできあがり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂　肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン レチノール当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
625	20.3	22	85.4	397	125	3.1	4.2	291	0.65	0.48	44	5.4