

## 「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①静岡緑茶まぜごはん	精白米 粉茶 揚げ玉 白炒りごま	80 0.5 4 0.5		1 米を研いで炊く。 2 粉茶、揚げ玉、ごまを炒る。 3 炊いたごはんに2を混ぜる。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のねぎソースがけ	鯖切身20g しょうゆ しょうが みりん でんぶん 米白絞油 根深ねぎ しょうが にんにく 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 水	40 2 0.3 0.2 4.5 4 5 0.5 0.2 4 3 2.5 0.3 2	おろす  揚げ油 小口切り みじん切り みじん切り	1 鯖にしょうゆ・おろししょうが・みりんの下味をつける。 2 1の鯖にでんぶんをつけて揚げる。 3 鍋に調味料、にんにく、しょうがを入れ煮立て、ねぎを加える。 4 配食した鯖の上に3をかける。
④静岡野菜のおかか和え	チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ 削り節	30 15 5 2.5 0.5	ザク切り  千切り	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 削り節を煎って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、削り節を和える。
⑤静岡野菜たっぷり豚汁	豚もも肉 清酒 調合油 さといも だいこん 葉だいこん ごぼう にんじん 豆腐 さば厚削り 水 淡色辛みそ 赤色辛みそ	10 0.4 0.3 25 20 3 8 5 15 4 90 3.3 4	こま切れ  いちょう いちょう 1cm 半月 いちょう さいの目	1 さば厚削りでだしを取る。 2 釜に油を熱し、豚肉を炒める。 3 にんじん、だいこん、ごぼうを炒め、だし汁を加えて煮る。 4 さといもを加える。 5 豆腐、葉だいこんを加える。 6 みそを加え、味を調える。
⑥みかん	みかん	80		

小学校3・4年生の分量です。

