



学校名	静岡県立駿河総合高等学校	チーム名	コ金もっち
メニュー名 地域の食材を使った和風給食			

献立名	材料	分量(1人分)	つくり方
黒はんぺんと小松菜の卵とじ	◎黒はんぺん ◎小松菜 卵 麺つゆ にんじん	1.5枚 1/4束 1個 30cc 30g	1 鍋に水、麺つゆ、カットした黒はんぺんを加えて火にかける。 2 沸騰したらざく切りにした小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。 3 溶いた卵を回し入れてふたをして30～60秒。
白菜とツナのサラダ	◎白菜 ☆鶏がらスープの素 しょうゆ レモン汁 ごま油 ◎ツナ缶 ごま のり	1/16玉(190g) 小さじ1/4 小さじ1/4(4.5g) 小さじ1/4 小さじ1/4(3g) 1/4缶(15g) 適量	1 白菜はざく切りにし、ツナ缶は油をきっておく。 2 白菜をゆでる 3 白菜とツナと☆をビニール袋に入れてもみこむ 4 お皿に盛りつけ、ごま・のりをのせる。
サクラエビと昆布佃煮の炊きこみご飯	米 ◎桜えび 昆布佃煮 酒 ごま	1カップ 2g 25g 大さじ1 大さじ1	1 米をといで、炊飯器に入れる。 2 酒を加えてから水を入れ、桜えび、昆布佃煮を加えて炊く。
牛乳		200ml	
			1人分の材料費 およそ 227円

※献立は主菜、副菜、ご飯、その他の順番で記載してください。
 ※地域の食材には◎を付けてください。県内の食材を利用する場合は○を付けてください。
 ※調理上の注意点や工夫などがあれば、献立名の下に記載してください。
 ※書ききれない場合はコピーして使用してください。