

## 「江差町・上ノ国町学校給食センター」

優良賞

献立名	①ご飯 ②つぼっこ汁 ③にしんの甘露煮 ④ふきの油炒め ⑥牛乳	
伝承したいポイント	<p>・つぼっこ汁は、料理の支度などでお正月に忙しかった人が休むために、小正月に大量に作って温め直して食べていた郷土料理であること。</p> <p>・「江差の5月は江戸にもない」という言葉があるほど、江差町はにしんで栄えた町であること。</p>	
家庭への発信方法	<p>・献立表</p> <p>・試食会</p>	

### ■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	587	マグネシウム	93 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.47 mg
たんぱく質 (エネルギー比)	16	鉄	1.9 mg	ビタミンC	7 mg
脂質 (エネルギー比率)	27	亜鉛	2.7 mg	食物繊維	3 g
		ビタミンA	174 µgRE	食塩相当量	2.4 g
カルシウム	317	ビタミンB <sub>1</sub>	0.3 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
ご飯	精白米	70		
つぼっこ汁	人参 ごぼう さつまいも ぜんまい しいたけ 長ねぎ 竹輪 豆腐 根昆布 宗田けずり節 醤油 みりん 酒 水	12 6 15 6 5 6 10 20 0.8 1.2 6 0.8 0.8 100	さいの目 ささがき さいの目 2cm さいの目 6mm 3mm さいの目	1. 野菜を小さくさいの目に切る。 ぜんまいと竹輪を小さく切る。 2. だしを取り、豆腐以外の材料をだし汁の中に入れる。 3. 具材に火が通ったら、醤油を入れる。 4. 豆腐を入れ、再度煮込む。
にしん甘露煮	にしん甘露煮	40		1. 真空パックのにしん甘露煮を15分間ポイ
ふき油炒め	ふき水煮 天かま 油揚げ つきこんにゃく 豚もも肉 醤油 みりん 酒 油 砂糖	30 6 5 20 10 1 0.8 0.8 1 0.9	斜め 短冊 8mm	1. ふき、天かま、油揚げを切る。 油揚げは油抜きをしておく。 2. 油を引き、豚肉を炒める。 3. 豚肉に火が通ったら、調味料を入れる。 4. つきこんにゃく、天かま、油揚げを入れて
牛乳	牛乳	206		