

## 「帯広市学校給食センターチーム」

	①カラフル豚丼 ②長芋の和風オビリースープ ③キャベツの梅あえ ④牛乳	
伝承したいポイント	帯広市が発祥である「豚丼」を大量調理ができるようにに栄養価や彩りを考え学校給食風アレンジしました。人参・玉葱は帯広市で有機栽培されたものを使用、コーン、枝豆、いんげんは十勝産のものを使用しています。オビリースープは帯広市の特色ある給食として毎月実施されているものです。鶏ガラ・香味野菜を煮込んだブイヨン平市内ホテル料理長から教えてもらい、帯広市の給食として定着しています。今回応募したスープは、旬である帯広市川西産の川西長いもを使用し和風仕立てのスープにしました。	
家庭への発信方法	給食日より、食育通信、各校の栄養教諭による食育MEMO等の配布物で発信。	

### ■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	878Kcal	マグネシウム	113 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.67 mg
たんぱく質 (エネルギー比)	19.80%	鉄	2.6 mg	ビタミンC	28 mg
脂質 (エネルギー比率)	18.90%	亜鉛	5.3 mg	食物繊維	4 g
		ビタミンA	350 µgRE	食塩相当量	2.5 g
カルシウム	303mg	ビタミンB <sub>1</sub>	1.39 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①カラフル豚丼	精白米	120	5mmスライス 3mm千切	①油をひき、豚肉を炒める ②玉ねぎを炒める ③ホールコーンを加え調味する ④人参、枝豆を入れる
	強化米	0.28		
	生豚もも肉	78		
	玉葱	39		
	人参	12		
	ホールコーン	6.3		
	すじなしいんげん	6.3		
	豚丼のたれ	10.5		
	炒め油	0.5		
②長芋の和風オビリースープ	鶏もも肉	26	いちよう切り4mm 4mmスライス 1cm	<b>【ブイヨン】</b> ★ガラを入れ量を測り水を入れる ★沸騰して灰汁が出てきたら弱火にし、しっかり灰汁をとる。取り終わったら、野菜類を入れ1時間煮その間は弱火から中火にし、大きな灰汁は取る ★1時間煮込んだら完成  ①鶏肉を炒める ②ブイヨンを加え、人参、椎茸、油揚げを加える ③しょうゆ・白しょうゆ・味醂風調味料・塩で調味 ④ほうれん草、おろし生姜を加え澱粉でとろみをつ ⑤長芋をゆっくりと加える
	冷凍すりおろし長芋	26		
	澱粉	1.7		
	人参	20		
	油揚げ	6.5		
	椎茸スライス水煮	6.5		
	ほうれん草	7		
	しょうゆ	2.6		
	白しょうゆ	6.5		
	味醂風調味料	2.6		
	おろし生姜	1.7		
	塩	0.26		
	[オビリースープブイヨン]			
	親鶏胴ガラ	22		
	人参	7		
玉葱	11			
にんにく	0.8			
生姜	0.8			
長葱	9			
③キャベツの梅あえ	キャベツ	34	1cmスライス	①スチコンでキャベツ・枝豆を加熱する ②真空冷却器で冷やす ③乾燥カリカリ梅と和える
	むき枝豆	20		
	乾燥カリカリ梅	0.8		
④牛乳	・牛乳	205		