

「グランプリ候補献立に使われている材料が分かるとうれしい」というご意見を昨年度いただきました。各クラスの献立に使っている主な材料やおすすめポイントを解説します。

今年度は、「和食」「地場産物の使用」も新たなミッションとして加えて実践を行いました。
(**ゴシック表記**の材料が、地場産物です。)

6-1

ごはん・牛乳・TWICE(とり肉の和風あいちからあげ)・栄養たっぷり、おひたし!・パーフェクトすま^{シマ}6

<TWICE> 鶏肉・豆みそ・砂糖

<おひたし> 小松菜・こだいずもやし・にんじん・けずりぶし

<すま6> 高野どうふ・ゆば・にんじん・切り干しだいこん・えのきたけ・**みつば**

TWICEは、みそだれをからめた、新しいからあげ。おひたしは、こだいずもやしでかみごたえアップさせています。小松菜・こだいずもやしで鉄・食物せんいをしっかりとることができます。(とり肉の**和風あいちからあげ**でTWICE)

すまし汁には、6種類の具材を入れ、主菜でとりきれない栄養をしっかりとることができます。いづれも鮮やかです。

6-3

ごはん・牛乳・栄養・食感なまる五目どうふ・あつまれもずくの森

<五目どうふ> 豚肉・とうふ・高野どうふ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・切り干しだいこん・えだまめ・豆みそ・砂糖

<もずくの森> えのきたけ・なめこ・もずく・**みつば**

五目どうふは、具たくさんで食べ応えがあります。高野どうふと豆みそのアシストでカルシウム・鉄がしっかりとれます。

もずくの森は、人気のもずくスープをベースにしたスープです。きのこを追加することで、食物せんいがとれるだけでなく、つるりとした食感を楽しめる新食感の汁物になりました。

6-2

牛乳・大乱闘! トリカツブラザーズ!・おいCうれCけんちん汁

<トリカツ> ささみフライ・豆みそ・砂糖・キャベツ・にんじん

<けんちん汁> 高野どうふ・だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・**水耕ねぎ**・塩こうじ

とりみそカツどんは、ささみフライに甘辛いみそだれをかけた、愛知県民が大好きな味に仕上げました。みそだれでごはんもすすみます。野菜もみそだれにからめれば、もりもり食べられること間違いなしです。

けんちん汁には、塩こうじを使いました。おなか調子を整えるだけでなく、素材のうまみ・だし汁のうま味を生かした仕上がりになること間違いなし!

6-4

ごはん・牛乳・熊しょうが焼き・熊野菜サラダ・もぐもぐみそ汁

<しょうが焼き> 豚肉・たまねぎ・しめじ・しょうが

<サラダ> キャベツ・にんじん・とうもろこし・えだまめ

<みそ汁> とうふ・あかもく・なめこ・こまつな・**水耕ねぎ**・豆みそ

熊しょうが焼きは、ごはんがすすむしっかりした味付けです。野菜サラダを食べれば、口の中がさっぱり。交互に食べれば、いくらでも食べられます。

みそ汁には、今注目のあかもくを使います。とうふと小松菜、豆みそのパワーで、食物せんいもカルシウムも鉄もしっかりとれるスーパーみそ汁に仕上がりました。