

たけっこピラフ

栄養量 (1人分)	
エネルギー	324Kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	33mg
塩分	0.8g

給食センターからひとこと



学校給食で、子どもたちに自分の住む地域の特産物を知り、元気な竹原っ子に育てほしいとの願いを込めて登場したこの「たけっこピラフ」。

竹原の代表的な農産物である「たけのこ」と、竹原の牧場で飼育された「牛の肉」、瀬戸内海でもとれる「タコ」や「ちりめん」を使って作った具をごはんに混ぜる料理で、学校給食では子どもたちに人気のメニューです。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- 精白米…………… 2合半
 - たこ…………… 150 g **小さく切る**
 - 牛ミンチ…………… 50 g
 - しょうが…………… 少々 **みじん切り**
 - 油…………… 小さじ1
 - にんじん…………… 1/4本 **せん切り**
 - ゆでたけのこ… 70g **せん切り**
 - ちりめん…………… 20 g
 - (冷) コーン…………… 40 g
 - たまねぎ…中 1/2個 **角切り**
 - ピーマン…………… 中1個 **角切り**
- 調味料
- しょうゆ…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - みりん…………… 小さじ1
 - 酒…………… 大さじ1

*緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

- ① たまねぎ・ピーマンは角切り、にんじんとたけのこはせん切りにする。たこは小さく切る。



たまねぎ ピーマン
角切り



にんじん ゆでたけのこ たこ
せん切り



小さく切る

- ② 熱した鍋に油をひき、みじん切りにしたしょうがを入れて炒め、次に牛ミンチを加えて炒める。



ちりめん
コーン
野菜のうちピーマンは
あとからいれる



あとから

- ③ さらに、①のにんじん・たまねぎ・たこ・たけのこを加えて炒め、調味料を入れて味をつける。ちりめんとコーン・ピーマンを加えて仕上げる。

- ④ これを、硬めに炊いたご飯と混ぜて出来上がり。

調味料



黒豆ごはん

栄養量（1人分）	
エネルギー	354Kcal
たんぱく質	11.0g
カルシウム	49mg
塩分	0.7g

給食センターからひとこと



黒豆は、竹原市北部の東野や新庄地域で栽培されている「丹波黒大豆」です。



▲黒豆ごはんの給食献立例

材料と下ごしらえ

(4人分)

- 精白米…………… 2合
- 黒大豆…………… 40g
- 若鶏もも肉… 100g **小切れ**
- 板こんにゃく… 60g **小角切**
- ごぼう…………… 1本 **ささがき**
- にんじん…………… 1/5本 **せん切り**
- 干しいたけ… 2枚 **せん切り**
- 油あげ…………… 1枚 **せん切り**
- さやいんげん… 5本 **小口切り**

- 調味料
- 砂糖…………… 大さじ 1/2
 - みりん…………… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 4
 - 塩…………… 小さじ 1/5

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた

① 大豆は前日から水につけておき、柔らかくゆでる。



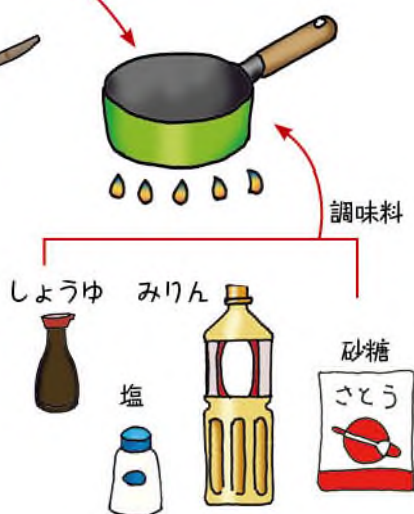
② こんにゃくはあく抜きをして小さな角切り、油揚げは油抜きしてせん切り、にんじん、水でもどしたしいたけはせん切り、ごぼうはささがきにする。鶏肉は小切れにする。



③ さやいんげんはゆでて、小口に切る。



④ ①②を煮て調味して、硬めに炊いたご飯と混ぜて、いんげんをのせる。



鶏肉のぶどうジュース ソースかけ

栄養量（1人分）	
エネルギー	134Kcal
たんぱく質	10.2g
カルシウム	4mg
塩分	0.7g

給食センターからひとこと



竹原はぶどうの産地で、明治3年ごろに生産が始まりました。皆実町にある「キャンベル・アーリー」は、明治44年に新潟県の苗木を植えたものです。現在も多く農家で栽培されています。市内産のぶどうジュースで作ったソースをかけたメニューは子どもたちに大変好評です。竹原に住むみなさんにぜひ作ってもらいたい一品です。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- 鶏もも肉切り身……80g × 4枚
- にんにく……ひとかけ **みじん切り**
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ぶどうジュース**……………60cc
- はちみつ……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1強
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………適量

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた

① にんにくはみじん切りにする。



みじん切り



② 鶏肉に、にんにく・酒・塩・こしょうで下味をつけて焼く。



① +



下味をつける



③ 鍋に、ぶどうジュース・はちみつ・しょうゆを合わせて煮て、水とき片栗粉でとろみをつけてソースをつくる。



ソースづくり

④ 焼いた鶏肉にソースをかけて出来上がり。

まるよしの カレー肉じゃが

栄養量（1人分）	
エネルギー	180Kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	105mg
塩分	0.8g

給食センターからひとこと



吉名のじゃがいもは、1年に春と秋の2回収穫されます。春は2月に植え付けて6月に収穫され、秋は8月に植え付けて11月に収穫されます。品種はデジマで、「㊦」と表示されて売られています。



まるよしの
カレー肉じゃが
給食献立例

材料と下ごしらえ

(4人分)

- 牛肉スライス……………100 g
- 酒……………100 g
- 炒め油……………小さじ1
- じゃがいも……………2個 **一口大に**
- にんじん……………1/2本 **一口大に**
- たまねぎ……………1/2個 **一口大に**
- 糸こんにゃく……………120 g
- 生揚げ……………1枚
- さやいんげん……………10本
- （砂糖……………大さじ1
- （みりん……………小さじ1
- （しょうゆ……………大さじ2弱
- 水……………150cc

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた

① 野菜は、一口大に切る。さやいんげんは下ゆでして2cmくらいに切る。じゃがいもは、水にさらす。



② 糸こんにゃくはゆでて、短く切る。



③ 生揚げは油抜きをして、一口大に切る。



④ 鍋に油をひき、牛肉を入れ、酒をふり入れながら炒める。



⑤ ①の野菜②の糸こんにゃく③の生揚げと水・調味料を加えて煮る。煮えたら、さやいんげんを入れて仕上げる。

①②③と水、調味料



たけはら元気汁

栄養量 (1人分)	
エネルギー	86Kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	75mg
塩分	1.5g

給食センターからひとこと



煮干しでだしをとる代わりにしらす干しを利用したみそ汁です。
じゃがいもや小松菜など竹原市内で、収穫された野菜を入れていきます。



たけはら元気汁給食献立例



材料と下ごしらえ

(4人分)

- じゃがいも… 中1個 **いちよう切り**
- にんじん… 1/5本 **いちよう切り**
- 豆腐… 100g **角切り**
- 油あげ… 1/2枚 **せん切り**
- わかめ… 2g
- 小松菜**… 2枚 **2cm幅に切る**
- しらす干し… 10g
- みそ… 大さじ2強
- 水… 500ml

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

- ① じゃがいもとにんじんは、いちよう切り、豆腐は、角切りにする。油揚げは、油抜きをして、せん切りにする。小松菜は、2cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、しらす干し、にんじん・じゃがいもを入れ煮る。



小松菜

2cm幅に切る



豆腐

角切り



じゃがいも

にんじん

しらす干し

水

- ③ 野菜が煮えたら、豆腐・油揚げを入れる。

豆腐



油あげ

- ④ 小松菜・わかめを入れ、みそを加えて仕上げる。

小松菜



わかめ

みそ