

ちばの恵みでまんてん笑顔！

千葉の農産水産物を使った「ちばの恵みご膳：浦安バージョン」をご紹介します。

*ちばの恵みご膳（浦安バージョン）は、保育園・給食センター・母子保健課・健康増進課のメニューを元に作成しています。

☆ちばの恵みご膳☆

- ・菜飯
- ・レンコンバーグ
- ・納豆あえ
- ・けんちん汁
- ・スイートポテト



<Point!>

千葉の農産水産物全国ベスト10で使用している食材

- ・米 ・大根 ・豚肉 ・れんこん ・小松菜 ・キャベツ
- ・のり ・キャベツ ・にんじん ・長ネギ ・さつまいも

主食 <菜飯> 母子保健課おすすめのカルシウムメニュー

1人分：熱量…285kcal たんぱく質…6.8g 脂質…2.2g Ca…119mg 鉄分…1.1mg 食塩相当量…0.4g

材料4人分：ごはん4杯（600g）大根の葉（またはかぶの葉）
ちりめんじゃこ 大さじ4 いりごま 小さじ4

- ① 根元から切り落とし大根の葉をきれいに洗い、電子レンジで加熱する。
- ② 水気をしっかり切って5～6mm長さに切る。
- ③ ボウルに温かいごはんと材料すべて入れて混ぜる。

主菜 <レンコンバーグ> 健康増進課おすすめ野菜たっぷりメニュー

1人分：熱量…203kcal たんぱく質…10.2g 脂質…9.6g Ca…48mg 鉄分…1.4mg 食塩相当量…0.5g

材料4人分：豚挽き肉100g れんこん400g 卵1個
片栗粉小さじ2 塩少々 胡椒少々 サラダ油小さじ1 レモン1/2個

- ① れんこんは皮をむき、半分に切る。半分はすりおろして軽く水気をきっておき、残り半分はみじん切りにする。レモンはくし型にする。
- ② ひき肉・卵を合わせ、よく練ってから①のれんこん、片栗粉・塩・こしょうを混ぜ合わせ、さらに練る。
- ③ ②を12等分にし、ハンバーグの形にする。フライパンに油をひいて中火に熱し、両面焼き色がつくまで焼く。蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ 皿にハンバーグ、レモンを盛り付ける。

副菜 <納豆和え> 小学校給食の人気メニュー

1人分：熱量…30kcal たんぱく質…2.7g 脂質…1.2g Ca…43mg 鉄分…0.9mg 食塩相当量…0.2g

材料4人分：ひき割り納豆 40g にら20g 小松菜 60g キャベツ 60g
もやし30g 刻みのり適量 しょうゆ 小さじ1

- ① にらは2cm、小松菜は3cm、キャベツは千切りにする。
- ② 野菜を茹でて、水気をきって冷やす。（電子レンジで加熱でもOK）
- ③ ボウルにひき割り納豆、茹でた野菜、刻みのり、しょうゆを入れて和える。

汁物 <けんちん汁> 中学校給食の具だくさんメニュー

1人分：熱量…54kcal たんぱく質…3.7g 脂質…1.7g Ca…50mg 鉄分…0.7mg 食塩相当量…1.4g

材料4人分：だいこん 140g にんじん 60g 長ネギ 20g 木綿豆腐 100g
だし汁600ml みそ40g

- ① 大根とにんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。豆腐は厚みを半分に切り、1.5cm角に切る。
- ② 鍋に分量のだし汁、だいこん、にんじんを入れ、柔らかくなるまで10分ほど煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、火を弱めてみそを溶き、豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り付け、ねぎを添える。

デザート <スイートポテト> 保育園給食の定番おやつメニュー

1人分：熱量…101kcal たんぱく質…1.1g 脂質…4.0g Ca…27mg 鉄分…0.3mg 食塩相当量…0.0g

材料4人分：さつまいも160g（中ぐらいのもの1本）バター16g 砂糖 大さじ1
牛乳40ml 鶏卵8g *塗り用の卵黄（1/2個程度を少量の水でのばす）銀カップ

- ① さつまいもは、皮をむいて5センチ幅程度の輪切りにして水にさらし、茹でる。
- ② ①をつぶして溶かしバター、三温糖、牛乳、卵を加えて混ぜる。
- ③ 銀カップに②の生地を入れ表面に卵黄を塗り、150℃に熱したオーブンで15分程度焼く。