

## 1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

### <十六穀ごはん>

1. 米を洗う
2. 炊飯器に米と水を合わせ、十六穀ごはんの素を混ぜて炊飯する。

### <鯛のごろごろステーキソース>

1. 鯛切り身は赤ワインと醤油に漬け込む。
2. ジャガイモ、赤ピーマン、エリンギは1cm角に切る。たまねぎとにんにくは、すりおろす。
3. ジャガイモは水にさらし、水切りをして素揚げする。
4. 魚に片栗粉と小麦をつけて、揚げる。
5. フライパンにバターを溶かし、赤ピーマンとエリンギを炒める。  
おろし玉ねぎとにんにく、調味料を加えてひと煮して、水溶きでんぷんでとろみをつけ3を加える。
6. 揚げた魚の上にソースをかける。

### <五種彩り にんじンドレッシング和え>

1. きゅうり、にんじんは千切りにする。切干大根は戻して食べやすい長さに切る。  
ひじきは戻して下煮をする。
2. 野菜は茹でて、冷ましておく。
3. 野菜とひじき、たくあん漬け、ごまを調味料で和える。

### <夏さわやか じわもんめった汁>

1. 厚揚げは短冊に切り、油抜きをする。ふときゅうり、にんじんはいちょう切り。さつまいもは厚めのいちょう切りにし、水にさらす。つるまめ、小松菜は2cmに切り茹でて水冷しておく。青じそは千切りにする。豚肉に酒をふっておく。
2. 鍋にだしをとり、豚肉とにんじんを入れアクをとる。さつまいも、ふときゅうり、厚揚げを加えて、材料がやわらかくなったら、つるまめ、味噌、こまつな、あおじそを加えて仕上げる。

### <金沢フルーツカクテル>

1. 太きゅうりは1cm角に切り、下茹でて、シロップで下煮して冷ます。
2. シロップをつくり冷ましておく。
3. すいかを1cm角に切る。
4. 太きゅうり、みかん缶、パイン缶、すいか、梨と金時草のゼリーをシロップと和える。

## 2. 特色と献立作成の意図(使用した食材の特色や献立作成上工夫した点)

- ・地場産物を使って、夏らしさと児童が食べやすいメニューを考えました。
- ・金沢では、地場産物を給食に取り入れる工夫として、地場産物の給食物資を開発しました。開発物資は、オールシーズンで使用ができ、調理場の規模に関わらず使用できることから、献立に積極的に使用しています。その開発物資を多く取り入れた献立にしました。

### <鯛のごろごろステーキソース>

子どもたちには、魚のおいしい石川県の良さに気づき、魚を好きになってもらいたいと日々思いながら、魚メニューを考えています。しかし、見た目でも魚とわかる料理は一口も食べずに残す子が多く見られます。そこで、魚嫌いな子も食べやすいように、具がごろごろ入った肉用ステーキソースをたっぷりとかけた魚メニューを考えました。

### <五種彩り にんじンドレッシング和え>

源助大根のたくあん漬けは、野菜料理にひと混ぜしてあるだけで、とても人気で残量が少なくなります。そのたくあん漬けを生かして、色、食感、味のちがう五種類の材料をひとつにし、子どもにも食べやすい人参ドレッシングで和えました。源助大根のたくあん漬けと人参ドレッシングは開発物資です。

### <夏さわやか じわもんめった汁>

給食では、食べる教材となるように、「和食」の献立基本である「ごはん」「汁物」「おかず」の組み合わせを目指しています。今回は、夏の地場産物取り入れた郷土料理のめった汁にしました。

青じその風味でさわやかさをだしてあります。

### <金沢フルーツカクテル>

金沢で定番になっている、太きゅうりのシロップ煮を入れた手作りデザートです。地場産物のすいかと開発物資のゼリーを入れました。