

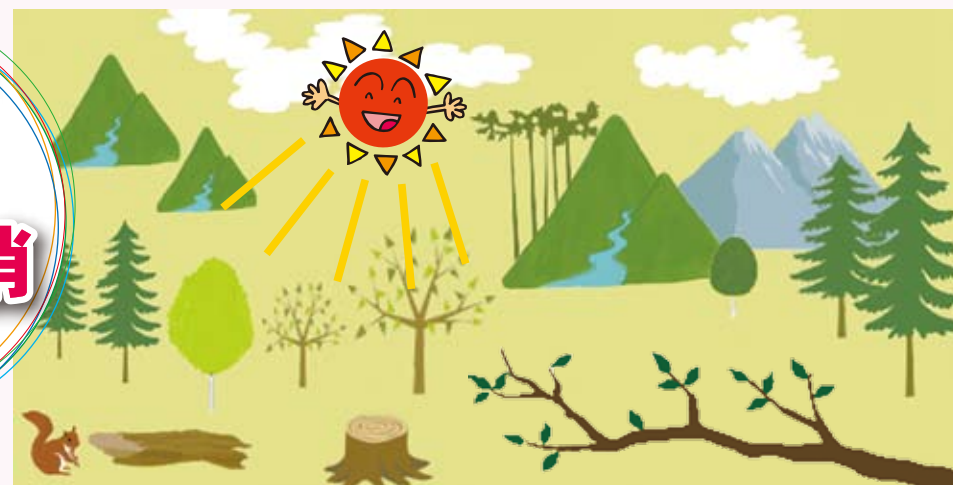


■上北山村学校給食センター



施設概要

名称 ● 上北山村学校給食センター
所在地 ● 吉野郡上北山村大字河合564-2
開設 ● 昭和55年4月
延床面積 ● 111㎡
構造 ● 鉄筋コンクリート造
調理能力 ● 45食（平成26年4月現在）



＊夏休み親子料理教室＊

上北山村では、毎年夏休み期間中親子料理教室を開催しております。本年度は「うまみを知ろう、ダシで作る料理」と題し、親子丼、すまし汁、フルーツ寒天を作りました。



同日、養護教諭と共に保健指導も実施



上北山村の取り組み



きのこ御飯

イ チ オ シ 献 立

献立紹介

秋が旬の食材を多く使用し、季節を感じることの出来るメニューです。

サンマは地元商店より新鮮な物を仕入れています。

また、成長期の子供たちに欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

材料・分量（1人分）

精白米	90g
鶏肉	25g
干し椎茸	0.5g
しめじ	5g
ささがきゴボウ	10g
人参	7g
油揚げ	3g
だしの素	1g
酒	1g
濃口しょうゆ	1g
塩	0.1g
牛乳	200g
サンマサンマ	50g
さつまいも	40g
玉ねぎ	15g
人参	5g
胡瓜	5g
クリーミー白ドレッシング	10g
塩	0.3g
こしょう	0.03g
白菜	30g
大根	20g
干わかめ	0.3g
青ねぎ	1g
和風だしのもと	0.6g
だしパック	2g
白みそ	13g

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、椎茸はもどし、人参は細切り、油揚げは短冊切りにし、必要あればしめじをほぐす。
- ②具材、調味液を米と一緒に炊く。
- ①さつまいもはダイスカットしてボイル
玉ねぎはスライス、人参は細切り、
胡瓜は細切りにする。
- ②塩こしょうをし、ドレッシングで和える。
- ①白菜、大根ともに短冊切りにする。
青ネギは小口切り。
- ②だしをとり、みそを水でとく。
- ③材料を入れて、仕上げる。



栄養価（1人分）

エネルギー量 820 カロリー
たんぱく質 35.2 g
脂質 27.8 g

