

市町名	守山市	令和3年度
テーマ	守山の日	



栄養価（八訂成分表による）
（小学生中学年分）

エネルギー	597	kcal
たんぱく質	24.9	g
脂質	22.1	g
カルシウム	313	mg
マグネシウム	82	mg
鉄	2.2	mg
亜鉛	3.2	mg
ビタミンA	190	μgRE
ビタミンB1	0.26	mg
ビタミンB2	0.51	mg
ビタミンC	33	mg
食物繊維	3.4	g
食塩相当量	2.1	g

料理名	材料（小学生中学年1人分）		作り方
ごはん	精白米	70 g	
牛乳	牛乳	206 g	
守山ほたる葱焼き 鳥	鶏肉もも角切り	50 g	① 鶏肉を一口大に切り、ほたる葱は3cm幅に切る。 ② 調味料を混ぜ合わせ、①と混ぜ合わせる。 ③ オーブン180℃余熱する。鉄板にクッキングシートを敷き油を塗り②を並べ20分焼く。フライパンで焼く時は最後に調味料を入れ絡める。
	守山ほたる葱	20 g	
	ひまわり油	0.5 g	
	三温糖	0.2 g	
	こいくちしょうゆ	3 g	
	みりん	1 g	
	日本酒	2 g	
守山産なばなの マヨ和え	なばな	10 g	① 茎の切り口5mm程度切る。なばなは、花の部分と葉の部分に分ける。白菜は2cm幅に切る。 ② 白菜、なばなを茹でる。（又は蒸す） ③ 水気を切り、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまを混ぜ、②を入れてあえる。
	はくさい	40 g	
	すりごま	1 g	
	マヨネーズ	5 g	
	こいくちしょうゆ	0.5 g	
守山産大根のみそ 汁	大根	35 g	① 削り節でだしをとる。 ② 大根、にんじんはいちょう切り、えのきたけは3cm幅に切り油揚げは、5mm幅の短冊切り、わかめは戻しておく。 ③ ①ににんじん、大根を入れやわらかくなってきたらえのきたけ、油揚げを入れ煮る。 ④ みそを入れて、戻したわかめを入れる。
	にんじん	10 g	
	えのきたけ	10 g	
	油揚げ	7 g	
	わかめ（乾燥）	0.3 g	
	米みそ	9 g	
	削り節	2 g	

コメント (特記事項)	この日は「守山の日」で守山市産の野菜、守山ほたる葱、なばな、大根、白菜を使用しました。守山ほたる葱は、甘みが濃く加熱するとトロトロでとてもおいしくなります。その、ほたる葱と鶏肉をタレに混ぜ合わせて焼き上げました。なばなは、1月～2月が旬で少しホロ苦みもありますが冬の甘みの増した白菜とごまとマヨネーズで食べやすく仕上げました。地元の野菜をふんだんに「守山の日」には使用しています。
----------------	--