

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2025 年 5 月 16 日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量
減量コッペパン	コッペパン	1 本	【こあゆのトマトソースがけ】 1. こあゆは A で下味をつける。 2. 1にまんべんなく片栗粉をつけ、油で揚げる。 3. たまねぎはみじん切りにする。 4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒める。3を入れ透明になるまで炒め、トマト水煮と B を入れて煮込む。 5. 2のこあゆに4をかける。 【ごぼうサラダ】 1. ごぼうはさがきがき、にんじんは短冊切りにする。 2. ごぼうとにんじん、とうもろこしを茹で、冷水にとって冷まし、水気をきって、C で和える。 【春野菜のポトフ】 1. 鶏むね肉は 1cm 角に切る。にんじんは1cm幅いちょう切り、たまねぎはスライス、キャベツはざく切りに、じゃがいもは一口大に切る。 2. 鍋に水とスープストックを入れて火にかけ、鶏むね肉を入れて煮る。続けて火が通りにくいものから加えてあくを取りながら煮る。火が通ったら塩、こしょうで味を整える。	エネルギー 580 kcal
ココア牛乳	牛乳	206		たんぱく質 22.7 g
	ココア牛乳の素	12.5		脂 質 21.0 g
こあゆの トマトソース がけ	こあゆ	28		食塩相当量 2.5 g
	食塩	A		カルシウム 358 mg
	酒			マグネシウム 84 mg
	片栗粉	適量		鉄 1.8 mg
	油	適量		ビ´タミン A 316 µgRAE
	たまねぎ	10		ビ´タミン B1 0.53 mg
	トマト水煮	10		ビ´タミン B2 0.64 mg
	おろしにんにく	0.1		ビ´タミン C 37 mg
	オリーブ油	適量		食物繊維 9.1 g
	三温糖	B	亜 鉛 2.2 mg	
	食塩			
	こしょう			
ごぼうサラダ	ごぼう	20	献立のポイント	
	にんじん	8	こあゆのトマトソースがけは、山田小学校の 5 年生が昨年度、びわ湖の魚について学習し、「もっとびわ湖の魚を食べ てほしい」という思いから考 え てくれた献立です。和食で 食 べ る こ と が 多 い 湖 魚 を ト マ ト ソ ー ス を か け て 洋 風 に し て 食 べ や す く な る よ う に 工 夫 し て く れ ま し た 。 草津市の給食では卵を使用していません。そのため、ご ぼ う サ ラ ダ の マ ヨ ネ ー ズ は ノ ン エ ッ グ マ ヨ ネ ー ズ を 使 用 し て い ま す 。 春野菜のポトフは春が旬の 野 菜 を ス ー プ で 煮 込 み ま し た 。 旬 の 野 菜 の 甘 味 が ス ー プ に で て お い し く い た だ け ま す 。	
	とうもろこし	10		
	食塩	少々		
	淡口しょうゆ	C		0.5
	ノンエッグマヨネーズ			6
春野菜の ポトフ	鶏むね肉	10		
	にんじん	20		
	たまねぎ	35		
	キャベツ	35		
	じゃがいも	45		
	スープストック (洋風だし)	1.5		
	食塩	少々		
	こしょう	少々		
	水	100		
				〈給食の写真〉 

※分量は、小学校4年生の 1 人分です。 調味料は、大量調理の場合の分量ですので、調整してご使用ください。