

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2025年 6月 2日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量
ごはん	精白米	72	【さばの塩こうじ焼き】 1. さばに A で下味をつけ、しばらくおく。 2. フライパンを熱して、油をひいてさばを焼く。	エネルギー 629 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.6 g
さばの塩こうじ焼き	さば切り身	50	【赤こんにゃくとあいさい菜のごまあえ】 1. はくさい、あいさい菜は1.5cm幅にカットしてゆでる。 2. つき赤こんにゃくは下茹でし、Bの調味料で下味をつける。 3. 1, 2を C の調味料とすりごまで和える。	脂 質 28.0 g
	塩こうじ	3		食塩相当量 2.0 g
	清酒	2		カルシウム 311 mg
	米油	適量		マグネシウム 88 mg
赤こんにゃくとあいさい菜のごまあえ	はくさい	30	【五目汁】 1. 鶏むね肉は 1.5 cmの角切りにする。 2. 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。 3. だいこん、にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、青ねぎは小口切りにする。 4. かつお削り節と昆布でだしを取り、1～3を煮る。 5. 野菜がやわらかくなったら、D の調味料で味を調える。	鉄 13.5 mg
	つき赤こんにゃく	15		ビタミン A 193 µgRAE
	三温糖	0.3		ビタミン B1 0.30 mg
	濃口しょうゆ	0.5		ビタミン B2 0.55 mg
	あいさい菜(わさび菜)	5		ビタミン C 18 mg
	三温糖	0.5		食物繊維 2.7 g
	濃口しょうゆ	2		亜 鉛 2.8 mg
	すりごま	2		献立のポイント
五目汁	鶏むね肉	8	塩こうじには、魚や肉をやわらかくして旨味を増す効果があります。そのため、食塩よりも少ない塩分量で料理をおいしく味付けすることができ、減塩にもつながります。 赤こんにゃくは滋賀県の特産品の一つで、三二酸化鉄で赤く染められており、鉄分を豊富に含む食材です。草津市の特産品のあいさい菜と一緒に和えることで、赤と緑の彩りがきれいなごまあえになります。 汁物は、五目汁のように具沢山にすることで、一品でも、肉、大豆製品、野菜などいろいろな食材をとることができます。食材とだしの旨味がしっかり感じられる献立です。	
	油揚げ	10		
	だいこん	20		
	たまねぎ	15		
	にんじん	10		
	青ねぎ	5		
	かつお削り節	2.5		
	だし用昆布	0.5		
	水	100		
	淡口しょうゆ	3		
	食塩	0.3		
	みりん	0.3		

< 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。