

## 学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2026年 4月 20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	<b>【鶏肉のレモンソースがけ】</b> 1. 鶏むね肉は、2.5cm角に切る。 2. 1の鶏むね肉に、A で下味をつける。 3. 2にまんべんなく片栗粉をつけ、油で揚げる。 4. B の調味料を加熱する。三温糖が溶けたら、水溶き片栗粉(水分量は分量外)を少しずつ加えてとろみをつける。 5. 3の鶏むね肉に4をかける。  <b>【ごぼうサラダ】</b> 1. ごぼうはささがき、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。  <b>【米粉のマカロニスープ】</b> 1. ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツは1cm幅に切る。 2. 鍋に水とスープストックを入れて火にかけ、ベーコンを入れて煮る。続けて火が通りにくい野菜から加えて、あくを取りながら煮る。火が通ったら米粉マカロニを入れ、さらに煮る。 3. 全体に火が通れば、塩、こしょうで味を調える。	エネルギー 618 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 23.8 g
鶏肉の レモンソース がけ	鶏むね肉	45		脂 質 21.3 g
	おろししょうが	0.3		食塩相当量 1.7 g
	こしょう	少々		カルシウム 261 mg
	酒	1		マグネシウム 73 mg
	片栗粉	適量		鉄 1.0 mg
	油	適量		ビタミン A 246 μgRAE
	レモン果汁	2.5		ビタミン B1 0.29 mg
	みりん	0.3		ビタミン B2 0.43 mg
	三温糖	2		ビタミン C 16 mg
	濃口しょうゆ	2.3		食物繊維 2.9 g
片栗粉	0.2	亜 鉛 2.6 mg		
ごぼうサラダ	ごぼう	18		献立のポイント
	にんじん	12	鶏肉のレモンソースがけは、児童生徒に人気のある献立です。レモン果汁を使用したソースを鶏肉のから揚げにかけることで、さっぱりとした味付けに仕上がります。 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。 米粉のマカロニスープは、米粉マカロニがもちもちとした食感になります。また、野菜の甘味がスープにしみでておいしくいただけます。	
	とうもろこし	8		
	食塩	少々		
	淡口しょうゆ	0.5		
	ノンエッグマヨネーズ	6		
ベーコン	8			
米粉の マカロニ スープ	にんじん	10	〈給食の写真〉  	
	たまねぎ	20		
	キャベツ	20		
	米粉マカロニ	4		
	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		

※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。