学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2026 年　7 月　10 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
鶏肉の香味焼き	鶏もも肉	50
	おろししょうが（A）	0.2
	おろしにんにく（A）	少々
	白ねぎ（A）	3
	酒（A）	1
	濃口しょうゆ（A）	2.8
	みりん（A）	1
	油	適量
春雨の中華あえ	春雨	4
	にんじん	8
	きゅうり	25
	酢（B）	1.8
	三温糖（B）	1
	淡口しょうゆ（B）	1.8
なす入りマーボー豆腐	豚もも肉ミンチ	15
	にんじん	20
	たまねぎ	25
	たけのこ水煮	10
	なす	15
	豆腐	70
	にら	3
	油	適量
	おろししょうが	0.1
	水	80
	赤みそ（C）	4
	中華の素（C）	0.5
	三温糖（C）	1
	食塩（C）	少々
	濃口しょうゆ（C）	2.5
	豆板醤（C）	0.1
	片栗粉	1

作り方

【鶏肉の香味焼き】

1. 鶏肉は、2．5cm角に切る。白ねぎは、5mmの長さにカットする。
2. 鶏肉にＡで下味をつける。
3. フライパンに油をひいて、2の鶏肉を焼き目がこんがりつくように焼く。

【春雨の中華あえ】

1. きゅうりは、厚さ約3mmの輪切りにし、さっと熱湯に通し、にんじんは千切りにし、熱湯で茹でて冷ます。
2. 春雨は食べやすい長さに切り、熱湯で軟らかくなるまで茹でて冷ましておく。
3. ボウルにBを混ぜ合わせ、水気をきった1と2を和える。

【なす入りマーボー豆腐】

1. にんじんとたまねぎは、粗みじん切り、たけのこは長さ約3cmの短冊切りにする。なすは、厚さ約7mmの半月切り、にらは、1cm幅に切っておく。豆腐は、約1．5cm角のさいの目切りにしておく。
2. 鍋に油を熱し、おろししょうが、豚肉を炒める。にんじん、たまねぎ、たけのこを入れて炒め、なすと水を加えて煮る。
3. 豆腐とＣを加えてさらに煮る。
4. にらを加え、水溶き片栗粉（水は分量外）を加えて、とろみがついたら火を止める。

1人当たりの栄養量

エネルギー	625	kcal
たんぱく質	28.2	g
脂　質	20.8	g
食塩相当量	2.0	g
カルシウム	281	mg
マグネシウム	117	mg
鉄	2.3	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	318	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.41	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.48	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	14	mg
食物繊維	3.0	g
亜　鉛	3.4	mg

献立のポイント

夏野菜のなすを使ったなす入りマーボー豆腐は、なすが苦手な子でも、食べやすい味付けになっており、季節感も感じられる一品です。なす以外にも、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にらなど色とりどりの野菜や良質なたんぱく質が含まれている豆腐を使用した栄養価が高い料理です。

春雨の中華あえは、さっぱりとした酸味がきいた味付けで、なす入りマーボー豆腐とよく合う副菜です。

＜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。