学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2026 年　9 月　9 日

献立名	材　料　名		分量(g)
栗ごはん	精白米		63.6
	むき栗（生）		15
	食塩		0.5
飲むヨーグルト（ブルーベリー）	飲むヨーグルト（ブルーベリー）		125
鶏肉のたれがらめ	鶏もも肉		55
	片栗粉		適量
	油		適量
	酒	A	1.1
	三温糖	A	2
	濃口しょうゆ	A	2
	片栗粉	B	0.6
にんじんとツナの炒め物	にんじん		20
	ツナ（油漬フレーク）		12
	とうもろこし（冷凍）		8
	三温糖	C	0.3
	濃口しょうゆ	C	1.2
	食塩		少々
	こしょう		少々
	油		適量
菊型かまぼこのすまし汁	菊型かまぼこ		7
	たまねぎ		35
	にんじん		10
	ぶなしめじ		5
	青ねぎ		3
	かつお削り節	D	2.5
	だし用昆布	D	0.35
	水	D	100
	酒	E	1
	食塩	E	0.3
	淡口しょうゆ	E	3

作り方

【栗ごはん】
1.米は洗って吸水させておく。
2.栗は好みの大きさに切る。
3.1に食塩を入れて混ぜて、上に2の栗をのせて炊飯する。

【鶏肉のたれがらめ】
1.鶏もも肉は 2.5cm角に切る。
2.鶏もも肉に片栗粉をまぶして、170℃くらいに熱した油で揚げる。
3.Aの調味料を加熱する。三温糖が溶けたら、水（分量外）で溶いたBの片栗粉を加えてとろみをつける。
4.2の鶏肉に3のたれをからめる。

【にんじんとツナの炒め物】
1.にんじんは短冊切りにする。
2.油をひいた鍋ににんじん、ツナ、とうもろこしを入れて炒める。
3.Cの調味料を加えてさらに炒める。
4.食塩・こしょうを加えて味を調える。

【菊型かまぼこのすまし汁】
1.たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ぶなしめじは小房にわけ、青ねぎは小口切りにする。
2.Dでとっただし汁に、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
3.火が通ったら、ぶなしめじ、菊型かまぼこを加えてさらに煮る。
4.青ねぎを加えて煮る。
5.Eの調味料を加えて味を調える。

1人当たりの栄養量

エネルギー	602	kcal
たんぱく質	22.3	g
脂　質	17.7	g
食塩相当量	2.3	g
カルシウム	251	mg
マグネシウム	52	mg
鉄	1.1	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	244	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.23	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.34	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	12	mg
食物繊維	3.3	g
亜　鉛	2.1	mg

献立のポイント

9月9日は、五節句のひとつである「重陽の節句」です。「菊の節句」とも言われ、菊の花びらを使った料理を食べたり、菊の花を湯船に浮かべた「菊湯」に入ったりして健康と長寿を願う日です。

また、豊作の願いを込めて、秋の味覚である栗を「栗ごはん」にして食べたり、不老長寿を願って、秋ナスを食べたりもします。

給食では、菊型かまぼこの入ったすまし汁と栗ごはんを提供しました。

秋は食べ物がおいしい季節です。季節の野菜や果物など、旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

＜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。