学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日 2023 年　9 月 19 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
こあゆのかりん揚げ	こあゆ	30
	おろししょうが	0.3
	清酒	2
	濃口しょうゆ	2
	でん粉（じゃがいも）	6
	揚げ油	4
赤こんにゃくのそぼろ煮	豚ミンチ	10
	赤こんにゃく	35
	おろししょうが	0.1
	三温糖	1.8
	濃口しょうゆ	2.5
	本みりん	1
	油	0.3
かしわのじゅんじゅん	鶏むね肉（皮付き）	20
	たまねぎ	30
	はくさい	40
	焼き豆腐	30
	にんじん	20
	青ねぎ（太いもの）	8
	かつお削り節	1.2
	清酒	1
	三温糖	3
	淡口しょうゆ	2
	濃口しょうゆ	2

A：おろししょうが、清酒、濃口しょうゆ

B：三温糖、濃口しょうゆ、本みりん

C：清酒、三温糖、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ

作　り　方

【こあゆのかりん揚げ】

1. こあゆに A の調味料で下味をつける。
2. 1のこあゆにでん粉をまぶす。
3. 揚げ油を170度に熱し、2を色よく揚げる。

【赤こんにゃくのそぼろ煮】

1. 赤こんにゃくは 1. 5cm角に切り、下茹でする。
2. 鍋に油を熱し、おろししょうが、豚ミンチを炒める。
3. 赤こんにゃくを加えて炒め、Bを加えて煮る。

【かしわのじゅんじゅん】

1. 鶏肉と焼き豆腐は 1.5cm 角切り、たまねぎは3mm幅のスライス、はくさいは1cm幅の短冊切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、青ねぎは1cm長さに切る。
2. かつお削り節でとっただしを煮立たせ、鶏肉を加えて煮る。
3. 青ねぎ以外の野菜を加えて煮る。
4. 3が煮えてきたら、C を加え、焼き豆腐と青ねぎを加えてさらに煮る。

1人当たりの栄養量

エネルギー	581	kcal
たんぱく質	27.0	g
脂　質	16.8	g
食塩相当量	1.7	g
カルシウム	412	mg
マグネシウム	81	mg
鉄	29.3	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	239	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.35	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.46	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	18	mg
食物繊維	3.3	g
亜　鉛	2.7	mg

献立のポイント

今日の給食は、食育の日・地場産物・郷土料理献立です。琵琶湖でとれたこあゆを使った、「こあゆのかりん揚げ」や、近江八幡市で有名な赤こんにゃくを使った、「赤こんにゃくのそぼろ煮」を提供しました。

かしわのじゅんじゅんは、滋賀県の郷土料理で、「すき焼き」のことを言います。鍋が煮える音が「じゅんじゅん」と聞こえることから名付けられたと言われています。鶏肉だけでなく、野菜や豆腐などいろいろな食べ物をたっぷりと美味しく食べられる料理です。昔から伝えられてきた料理を、子どもたちにも伝えていきたいと思います。

＜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。