学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日 2023 年 5 月 23 日

献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	米（精白米）	72
牛乳	牛乳	206
厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ（約 10g）	50
	米油	5
	鶏もも肉ミンチ	10
	白ねぎ	2
	生おろししょうが	0.2
	みそ（A）	3
	三温糖（A）	1
	清酒（A）	0.5
	みりん（A）	1.5
	でん粉	0.3
もやしときゅうりのごま酢あえ	緑豆もやし	30
	きゅうり	15
	酢（B）	1.5
	三温糖（B）	1.5
	淡口しょうゆ（B）	2
	白すりごま	2
沢煮椀	豚もも肉	10
	だいこん	20
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	たけのこ水煮	8
	青ねぎ	5
	干ししいたけ	0.2
	かつお削り節	2.5
	だし用昆布	0.5
	淡口しょうゆ	3
	食塩	0.3

作　り　方

【厚揚げの肉みそかけ】

①厚揚げは米油で表面がカリッとなるまで素揚げする。

②別の小鍋にミンチ肉と5㎜幅の小口切りにした白ねぎとしょうがを入れて炒める。ミンチ肉に火が入ったらＡの調味料を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら、水溶きでん粉（水は分量外）を少しずつ加えてとろみをつける。

③①の厚揚げに②の肉みそをかける。

【もやしときゅうりのごま酢あえ】

①きゅうりは5mmの輪切りにし、きゅうりともやしをそれぞれ沸騰したお湯でさっとゆでて、冷ましておく。

②ボールに Ｂ の調味料を混ぜ合わせ、水気をきった①と、すりごまを加えて和える。

【沢煮椀】

①たまねぎは薄切り、だいこん、にんじん、たけのこ、水で戻した干ししいたけは千切り、青ねぎは約5mmの長さに切る。

②鍋にかつお削り節とだし昆布でとった出し汁を熱し、豚もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけを順に入れて煮る。

③青ねぎも加え、調味料で味を調える。

1人当たりの栄養量

エネルギー	574	kcal
たんぱく質	23.2	g
脂　質	21.7	g
食塩相当量	1.7	g
カルシウム	381	mg
マグネシウム	92	mg
鉄	2.5	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	162	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.35	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.43	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	13	mg
食物繊維	3.3	g
亜　鉛	3.1	mg

献立のポイント

厚揚げの肉みそかけは、給食でも人気のメニューです。厚揚げは大豆製品であり、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。給食では一つ10グラムの厚揚げを使っていて、一口で食べやすいうえ、肉みそとよく絡み、ごはんに合うおかずになっています。

ごま酢あえは、酢を使っていますが、すりごまを入れることでごまの風味が感じられる食べやすい味つけになっています。野菜をたくさん食べてもらえるメニューです。

沢煮椀は、千切りの野菜と肉を使ったすまし汁です。出し汁と素材の味を生かしたすまし汁はうま味がしっかりと感じられ、学校給食でも好評をいただいている汁物です。

＜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。