学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2023 年 10 月 3 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
豚肉のから揚げねぎだれがけ	豚もも肉	50
	食塩	0.1
	こしょう	0.01
	清酒	1
	でんぷん	8
	米油	5
	三温糖（A）	2
	濃口しょうゆ（A）	2
	青ねぎ（A）	3
	水（A）	3
	でんぷん	0.2
大根の甘酢あえ	大根	30
	きゅうり	10
	水菜	5
	酢	1.5
	濃口しょうゆ	1.5
	三温糖	1.8
	食塩	0.01
鶏じゃが	鶏もも肉	10
	じゃがいも	50
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	つきこんにゃく	15
	さやいんげん	5
	かつお削り節	1.2
	水	60
	三温糖	2.5
	濃口しょうゆ	4
	淡口しょうゆ	1
	みりん	1

作　り　方

【豚肉のから揚げねぎだれがけ】

1. 豚もも肉は2㎝角に切り、塩、こしょう、清酒で下味をつける。
2. 1にでんぷんをまぶし、約 170℃に熱した油で揚げる。
3. Aを熱し、砂糖が溶けたら5㎜カットした青ねぎを加え、水溶きでんぷん（水は分量外）を加えてとろみをつける。
4. 2に3をからめる。

【大根の甘酢あえ】

1. 大根は短冊切り、きゅうりは3㎜の輪切り、水菜は1㎝幅に切り、沸騰したお湯に入れ、食べやすい軟らかさになるまで茹で、水にさらす。
2. 1の水気をしぼり、Bで和える。

【鶏じゃが】

1. 鶏もも肉・じゃがいもは一口サイズの食べやすい大きさに、たまねぎはくし切り、にんじんは５㎜幅のいちょう切り、さやいんげんは1cm幅に切る。こんにゃくの臭みが気になるときは熱湯にくぐらせ取り出しておく。
2. 鍋に水を張り、火にかけ沸騰したら、かつお削り節を入れて火を止める。しばらくしたら取り出し、かつおの出汁をとる。
3. 別の鍋で鶏もも肉を炒める。表面が色づき軽く火が入ったら、ほかの具材も入れ、軽く炒める。
4. 3に2のだしを入れてひと煮立ちさせる。調味料も入れ、じゃがいもとにんじんがやわらかくなるまで、弱火で 20 分ほど煮る。

1人当たりの栄養量

エネルギー	634	kcal
たんぱく質	26.3	g
脂　質	18.8	g
食塩相当量	1.7	g
カルシウム	281	mg
マグネシウム	83	mg
鉄	1.7	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	207	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.73	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.5	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	30	mg
食物繊維	7.1	g
亜　鉛	3.4	mg

献立のポイント

この献立は、食物せんいが豊富な「食物せんい献立」として実施しました。草津市では毎月一回、食物せんい献立を実施しています。

食物せんいは、腸内の掃除をする役割があり便秘の予防になるだけでなく、血糖値の上昇を抑えたり、高血圧を予防するなど、健康維持のために大切な栄養素です。

今回の献立では、食物せんいを青ねぎ・大根・きゅうり・水菜・にんじん・さやいんげんなどの野菜類や、じゃがいも・こんにゃくなどのいも類から、たっぷり取り入れています。

＜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。