

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2023年 12月1日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量	
ごはん	精白米	72	【ぶりのしょうがたれかけ】 1. ぶり切身に A の調味料で下味をつけて、しばらくおいておく。 2. フライパンや魚焼きグリル等を熱し、油をひいて、ぶり切身を両面こんがり焼く。 3. 小鍋に B の調味料を入れて、加熱する。三温糖が溶けたら、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。 4. 2のぶりに3のたれをかける。	エネルギー 591 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.9 g	
ぶりのしょうがたれかけ	ぶり切身	50		脂 質 19.6 g	
	食塩	A 0.1		食塩相当量 1.6 g	
	清酒			1	カルシウム 281 mg
	米油	1		マグネシウム 88 mg	
	生おろししょうが	B 0.1		鉄 1.9 mg	
	濃口しょうゆ			1.5	ビタミン A 262 µgRAE
	三温糖			1.5	ビタミン B1 0.38 mg
	みりん			0.5	ビタミン B2 0.56 mg
		でん粉	0.3	ビタミン C 24 mg	
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり	35	【きゅうりとわかめの酢の物】 1. きゅうりは 5mmの輪切りにして、わかめは水でもどしておき、それぞれさっと茹でて冷ましておく。 2. ボウルに C の調味料を混ぜ合わせ、水気をきった1を和える。	食物繊維 5.9 g	
	乾燥わかめ	0.5		亜 鉛 2.8 mg	
	酢	C 1.5		献立のポイント	
	三温糖			1.2	この日は、減塩に配慮した献立です。ぶりのしょうがたれかけは、たれに香味野菜のしょうがを加えて香りづけすることで、薄味でも美味しく食べることができます。 きゅうりとわかめの酢の物は、少ない塩分でも、酢によって塩味をより感じるができます。 豚肉と野菜のうま煮は、数種類の材料を取り入れて、さまざまな具材からのうま味を出しています。また、かつおだしのうま味も加わります。 塩分の摂りすぎは、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めるので、子どもの頃から薄味に慣れてほしいと思っています。
	食塩			0.1	
	淡口しょうゆ			1.5	
豚肉と野菜のうま煮	だいこん	25	【豚肉と野菜のうま煮】 1. だいこんは 7mm幅、にんじんは 5mm幅のいちょう切りにする。さやいんげんは 1.5cm幅に切る。じゃがいもは 2cm角、たまねぎは 1.5cm角に切る。こんにゃくは 1.5cm角に切り、下茹でをする。油あげは熱湯をかけて、油ぬきをした後に短冊切りにする。 2. かつお削り節と水でだしをとる。 3. 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、豚もも肉を入れた後、さやいんげん以外の具材を煮えにくい順に入れて煮ていく。 4. 具材が煮えてきたら、Dの調味料を入れてさらに煮る。最後にさやいんげんを入れて煮る。		
	こんにゃく	12			
	にんじん	20			
	豚もも肉	5			
	さやいんげん	5			
	じゃがいも	35			
	たまねぎ	25			
	油あげ	3			
	かつお削り節	1.2			
	水			80	
	三温糖	D 2.5			
	濃口しょうゆ			3	
	淡口しょうゆ			1.5	
	みりん			0.5	

< 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。