学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日 2024 年　2 月　15 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
きびなごのカレー揚げ	きびなご	30
	生おろししょうが（A）	0.1
	清酒（A）	1.5
	食塩（A）	0.2
	でん粉（B）	8
	カレー粉（B）	0.3
	揚げ油	適量
じゃがいものそぼろ煮	豚ミンチ	18
	じゃがいも	22
	さやいんげん	3
	生おろししょうが（C）	0.2
	三温糖（C）	1.5
	みりん（C）	0.5
	濃口しょうゆ（C）	2.2
	かつお削り節	0.5
	水	30
白菜のみそ汁	白菜	25
	豆腐	20
	油揚げ	10
	にんじん	8
	青ねぎ	5
	みそ	8
	煮干し	3
	水	150

作　り　方

【きびなごのカレー揚げ】

1. きびなごに A の調味料で下味をつける。
2. 1のきびなごにＢの衣をまぶす。
3. 揚げ油を170度に熱し、2を色よく揚げる。

【じゃがいものそぼろ煮】

1. じゃがいもは 1．5cm角に切る。さやいんげんは、1．5cm幅に切る。
2. かつお節でとっただしを煮立てて、豚ミンチを入れて煮る。
3. 豚ミンチの色が変わったら、じゃがいもを入れて煮て、C を加えてさらに煮る。
4. さやいんげんを最後に入れて煮る。

【白菜のみそ汁】

1. 白菜は1cm幅に、にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。豆腐は1cm角に切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
2. なべに水を入れ、頭とはらわたを取り除いた煮干しを入れておく。鍋を強火で加熱し、沸騰したら中火で4～5分加熱し、煮干しを取り出す。（取り出さずに食べても良い）
3. 2のだし汁に白菜、にんじん、油揚げを入れて煮る。みそを溶かし入れ、豆腐を加えて煮る。仕上げに青ねぎを加えて火を通す。

1人当たりの栄養量

エネルギー	584	kcal
たんぱく質	26.2	g
脂　質	18.3	g
食塩相当量	1.8	g
カルシウム	339	mg
マグネシウム	95	mg
鉄	2.2	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	146	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.40	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.48	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	16	mg
食物繊維	3.9	g
亜　鉛	3.3	mg

献立のポイント

今日は「日本型食事献立」を紹介します。日本型の食事とは、主食の米を中心に、魚や肉・野菜・海そうなど、さまざまな食材を組み合わせた食事で、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが整った理想的な食事といわれています。給食では必ず、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い献立を提供しています。

今日の給食では、主食がごはん、主菜がきびなごのカレー揚げ、副菜がじゃがいものそぼろ煮と白菜のみそ汁です。主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることで、栄養をしっかりと摂って健康な体を作ってほしいと思います。

＜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。