学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2024 年 1 月 17 日

献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	米（精白米）	72
牛乳	牛乳（飲用）	206
手巻きのり	手巻きのり	2
あじの塩こうじ焼き	あじ切身	50
	塩こうじ	3
	清酒	2
	油	適量
切干大根の煮物	切干大根	4
	にんじん	5
	さつま揚げ	10
	かつお削り節	0.5
	水	30
	三温糖	1
	本みりん	0.5
	濃口しょうゆ	1.7
豚汁	豚もも肉（短冊切り）	10
	洗いごぼう	5
	さつまいも	30
	にんじん	5
	たまねぎ	15
	油揚げ	5
	青ねぎ	5
	煮干し	3
	水	150
	みそ	8

作　り　方

【あじの塩こうじ焼き】

1. あじ切身に塩こうじと清酒をふってしばらく置く。
2. 熱したフライパン等に油をひき、1のあじを色よく焼く。

【切干大根の煮物】

1. 切干大根は流水でさっと洗ったあと、水（分量外）に漬けてもどし、約 5cm 長さに切り水気を絞る。
2. にんじんとさつま揚げは短冊切りにする。
3. かつお削り節でだしをとり、切干大根、にんじん、さつま揚げを加えて煮る。
4. 沸騰したら、調味料を加えて煮ふくめる。

【豚汁】

1. 洗いごぼうは長さ 3cm のささがき、さつまいもは、約 1.5cm の角切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、青ねぎは 5mm 幅に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
2. 煮干しは、頭と腹わたを取り除いて割き、水と一緒にしばらく置いておく。
3. 2を火にかけ、5分程度沸騰させて煮干しを取り出す。出し汁に青ねぎ以外の材料を入れて煮る。
4. 具が軟らかくなったらみそを溶き入れ、青ねぎを加えてひと煮たちさせる。

1人当たりの栄養量

エネルギー	587	kcal
たんぱく質	28.9	g
食塩相当量	2.1	g
カルシウム	342	mg
マグネシウム	100	mg
鉄	2.2	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	207	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.38	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.51	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	19	mg
食物繊維	4.0	g
亜　鉛	3.1	mg

献立のポイント

草津市では年3回（9 月・1 月・3 月）に防災献立を実施しています。この日には、防災を意識してもらいたいと思い、長く保存できる乾物を使った料理や、炊き出し等で提供される料理を実施しています。

1月は手巻きのりがありましたので、給食時には手巻きのりで各自がごはんを巻いて食べました。

災害はいつ起こるかわかりません。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

＜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。