


学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2024年3月8日

献立名	材 料 名	分量 (g)	作 り 方	1人当たりの栄養量
黒糖パン	黒糖パン	65	【とりにくのガーリックやき】 1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。 2. 油を引いたフライパンを熱し、1を全体的に火が通るまでひっくり返しながらかく。オーブンで焼いてもよい。 【ごぼうサラダ】 1. ごぼうはさがきにしてアク抜きのため水につけておく。きゅうりは5mm程度の輪切りにしておく。 2. 熱湯を用意し、ごぼうときゅうりをそれぞれ食べやすい硬さになるまで茹でる。すぐに冷水にとり、温度が下がったら水気を切っておく。 ※きゅうりは生でも食べられるが、一度サッと茹でることで雑味がなくなり、また食感も変化する。 3. ごぼう、きゅうり、ツナと調味料を加えて和える。普通のマヨネーズを使ってもよい。 【コンソメスープ】 1. たまねぎはスライス、キャベツは細めの短冊切り、にんじんは3mmのいちよう切り、ベーコンは短冊切りにする。しめじは石づきをとって食べやすい大きさにほぐし、パセリはみじん切りにする。 2. 鍋に水を入れ、パセリ以外の野菜をかたいものから入れて煮る。煮立ってきたら、ベーコン・スープストックを入れ、食塩・こしょうで味を整える。 3. パセリを入れ、彩りよく仕上げる。	エネルギー 635 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 26.5 g
とりにくのガーリックやき	鶏もも肉	50		脂 質 27.8 g
	生おろしにんにく	0.3		食塩相当量 2.7 g
	濃口しょうゆ	2		カルシウム 364 mg
	清酒	1		マグネシウム 73 mg
	みりん	1		鉄 3.4 mg
	レモン果汁	0.5		ビタミン A 185 μgRAE
	こしょう	0.01		ビタミン B1 0.6 mg
	米油	1.5		ビタミン B2 0.64 mg
ごぼうサラダ	ごぼう	15	ビタミン C 22 mg	
	きゅうり	15	食物繊維 6.5 g	
	まぐろ(油漬フレーク)	10	亜 鉛 2.7 mg	
	ノンエッグマヨネーズ	5	献立のポイント	
	淡口しょうゆ	0.7	草津市では月に一度、パンの日を設けています。給食で提供しているパンは滋賀県産の小麦を使用し、保存料などを全く使っていない特別なパンです。	
	食塩	0.07	和食献立を推奨している草津市では、ごはんには合う和食のおかずの提供が大半のため、パンの日は子どもたちも新鮮な気持ちで楽しみにしてくれています。	
	コンソメスープ	たまねぎ	20	パンにおかずをはさんだり、スープにひたして食べたりできるような、食べやすいおかずを献立に取り入れています。
プリン	キャベツ	25	<給食の写真> 	
	にんじん	10		
	ベーコン	8		
	(冷)とうもろこし	5		
	ぶなしめじ	5		
	パセリ(生)	0.5		
	スープストック	1.5		
	食塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	プリン	プリン(乳・卵不使用)		40

※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。