学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2023 年　4 月 18 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
焼きししゃも	からふとししゃも	40
	米油	1.2
味つけきゅうり	きゅうり	45
	濃口しょうゆ（A）	1.8
	ごま油（A）	0.3
がんもどきと春野菜の煮物	にんじん	20
	こんにゃく	15
	鶏もも肉	15
	(冷)里芋	25
	ふき水煮	10
	がんもどき	30
	たけのこ水煮	15
	かつお削り節	1.2
	水	80
	清酒	1
	三温糖	3
	濃口しょうゆ	3
	淡口しょうゆ	1.5
	みりん	1

作　り　方

【焼きししゃも】

1. フライパンや魚焼きグリル等を熱し、油をひいて、ししゃもを両面こんがりと焼く。

【味つけきゅうり】

1. きゅうりは輪切りにし、沸騰したお湯で茹でて冷ましておく。
2. 1の水気をしぼり、A で和える。

【がんもどきと春野菜の煮物】

1. 鶏肉は１㎝角に切る。にんじんは7㎜幅、たけのこは5㎜幅のいちょう切りにする。こんにゃくは、1．5㎝角に切り、下茹でする。ふきは、さっと茹でておく。がんもどきは、熱湯をかけて油抜きをする。かつお削り節と水でだしをとる。
2. 鍋にだし汁を入れて沸騰させ鶏肉を入れたあと、ふき以外の具材を煮えにくい順に入れて煮ていく。
3. 2が煮えてきたら、調味料を入れて煮含める。最後にふきを加えて煮る。

1人当たりの栄養量

エネルギー	589	kcal
たんぱく質	25.6	g
脂　質	21.2	g
食塩相当量	1.9	g
カルシウム	492	mg
マグネシウム	111	mg
鉄	2.9	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	288	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.20	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.51	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	11	mg
食物繊維	3.3	g
亜　鉛	3.7	mg

献立のポイント

草津市の学校給食では、歯（8）にちなんで、毎月８のつく日のいずれかに、「かみかみ献立」を実施し、かみごたえのある食材などを使い、かむことを意識してもらいたいと考えています。この日は、ししゃもやきゅうり、こんにゃく、たけのこを取り入れました。

かむことには、①消化を助ける。②脳の働きをよくする。③むし歯を防ぐ。④肥満を防ぐ。という効果があります。

しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために必要です。かみごたえのある食べ物を家庭の食事にも取り入れてみましょう。

＜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。