学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2023 年　6 月　29 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
豚肉のしょうが焼き	豚もも肉（短冊切り）	45
	たまねぎ	15
	生おろししょうが（A）	0.2
	清酒（A）	0.5
	みりん（A）	1.2
	濃口しょうゆ（A）	2
	米油	1
ピーマンとキャベツの昆布和え	青ピーマン	5
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	塩昆布	1.5
	食塩	0.05
厚揚げのうま煮	鶏もも肉（1.5 ㎝角）	8
	厚揚げ（約 10g）	25
	にんじん	20
	たまねぎ	20
	じゃがいも	55
	つきこんにゃく	10
	（冷）さやいんげん	5
	かつお削り節（B）	1.5
	水（B）	60
	三温糖（B）	3
	濃口しょうゆ（B）	3
	淡口しょうゆ（B）	2
	みりん（B）	1

作　り　方

【豚肉の生姜焼き】

1. たまねぎは、5mm の薄切りにする。
2. 豚肉とたまねぎを、A のしょうがと調味料で下味をつける。
3. フライパンを熱し、油をひいて2を焼く。

【ピーマンとキャベツの昆布和え】

1. ピーマン、キャベツは千切り、きゅうりはうす切りにする。
2. 1の野菜をゆで、冷水にとって冷まし水気をしぼる。
3. 2に塩昆布を加えてまんべんなく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

【厚揚げのうま煮】

1. にんじんは5㎜のいちょう切り、たまねぎ、じゃがいもは、1．5㎝角に切り、さやいんげんは2㎝に切る。つきこんにゃくは、下茹でする。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、さやいんげん以外の具材を煮えにくい順に入れて煮る。
3. B の調味料を入れて煮含める。最後にさやいんげんを加えて煮る。

1人当たりの栄養量

エネルギー	582	kcal
たんぱく質	27.9	g
脂　質	16.3	g
食塩相当量	1.5	g
カルシウム	336	mg
マグネシウム	95	mg
鉄	2.1	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	233	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.70	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.50	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	37	mg
食物繊維	7.8	g
亜　鉛	3.4	mg

献立のポイント

ピーマンは、夏が旬の野菜でカロテンやビタミン C を多く含みます。炒め物に使うことが多いですが、給食では、暑い時期に食べやすいように塩昆布で味付けをした和え物にしました。ピーマン、キャベツ、きゅうりを使うことで歯ごたえと色どりが良くなります。ご家庭では、電子レンジで加熱すると調理時間を短縮することができます。

厚揚げのうま煮は、鶏肉、厚揚げ、根菜などの煮物です。厚揚げは、植物性のたんぱく質が豊富な大豆製品です。肉、魚だけでなく大豆製品も食べていろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。

＜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。