# 学校給食献立レシピ（ご家庭用）　実施日 2021 年 12 月 15 日

| 献立名 | 材　料　名 | 分量(g) |
|---|---|---|
| ごはん | 米 | 72 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| 鶏肉のごま揚げ | 鶏もも肉 | 50 |
| | 食塩 | 0．05 |
| | おろしにんにく | 0．1 |
| | おろししょうが　A | 0．2 |
| | 濃口しょうゆ | 2 |
| | 清酒 | 1 |
| | 黒いりごま | 6 |
| | 片栗粉 | 8 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| ブロッコリーのおかかあえ | ブロッコリー | 30 |
| | 濃口しょうゆ　B | 1．7 |
| | 三温糖 | 0．5 |
| | 花かつお | 0．5 |
| さつまいものみそ汁 | 厚揚げ | 6 |
| | さつまいも | 30 |
| | ぶなしめじ | 5 |
| | たまねぎ | 20 |
| | にんじん | 5 |
| | 青ねぎ | 5 |
| | 煮干し | 3 |
| | 水 | 150 |
| | みそ | 8 |

## 作り方

【鶏肉のごま揚げ】

1．鶏肉は、約 2.5cm 角に切り、Aを混ぜ合わせて、しばらくおく。

2．1の鶏肉に片栗粉と黒ごまをまぶし、約170度に熱した揚げ油で色よく揚げる。

【ブロッコリーのおかかあえ】

1．ブロッコリーは小房に分けて、沸騰したお湯で茹で、冷ます。

2．1をBで和えて、最後に花かつおを混ぜ合わせる。

【さつまいものみそ汁】

1．さつまいもは、約 2cm 角に切る。ぶなしめじは小房に分け、たまねぎは薄切り、にんじんは 5mm 厚さのいちょう切りにする。青ねぎは 3mm 幅の小口切りにする。

2．厚揚げはザルに入れ、熱湯を回しかけて油ぬきをし、冷めたら約2cm角に切る。

3．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。

4．3を火にかけてだしを取り、煮干しを取り出す。煮えにくい具材から煮ていく。

5．4が煮えたらみそを溶いて加えて味をととのえ、青ねぎを加えてひと煮立ちさせて仕上げる。

## 1人当たりの栄養量

| | | |
|---|---|---|
| エネルギー | 692 | kcal |
| たんぱく質 | 24.6 | g |
| 脂　質 | 24.8 | g |
| 食塩相当量 | 1.8 | g |
| カルシウム | 362 | mg |
| マグネシウム | 104 | mg |
| 鉄 | 2.5 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ A | 156 | μgRAE |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 | 0.3 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 | 0.52 | mg |
| ﾋﾞﾀﾐﾝ C | 53 | mg |
| 食物繊維 | 4.3 | g |
| 亜　鉛 | 3.3 | mg |

## 献立のポイント

子どもたちに人気のある「鶏肉のから揚げ」の衣に黒ごまを使用して「ごま揚げ」にしました。ごまを使うことで、成長期に必要なカルシウムや鉄などの無機質、ビタミンE，食物繊維などを補うことができ、風味も良いから揚げになります。

ブロッコリーは冬が旬の野菜で、ビタミンやカルシウムが豊富な野菜です。食べているところは、花蕾（からい）と言い、花のつぼみの部分です。茎も表面を薄く削って切り、一緒に茹でれば軟らかくなり、おいしく食べられます。

みそ汁はご飯との相性が良いので、旬の野菜を入れて、年中食べていただきたい料理です。

＜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。