学校給食献立レシピ（ご家庭用）　実施日 2021 年 6 月 24 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	米	72
牛乳	牛乳	206
豚肉の アーモンド からめ	豚もも肉	50
	でん粉	適量
	米油	適量
	清酒	1
	三温糖	2
	濃口しょうゆ	2
	水	2
	アーモンド(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	3
	でん粉	0.2
はくさいの 梅かつお 和え	はくさい	35
	緑豆もやし	20
	濃口しょうゆ	1
	淡口しょうゆ	0.6
	花かつおスライス	0.8
	ゆかり粉（赤しそ）	0.2
さつま汁	鶏もも肉（皮なし）	10
	さつまいも	15
	だいこん	15
	にんじん	10
	つきこんにゃく	8
	ごぼう	8
	青ねぎ	5
	みそ	8
	煮干し	3
	水	150

A

B

作　り　方

【豚肉のアーモンドからめ】

1. 豚もも肉は2㎝角に切り、でんぷんをつける。
2. 揚げ油を約 170℃に熱し、1を揚げる。
3. Aを熱し、砂糖が溶けたらアーモンドを加え、水溶きでん粉（水は分量外）を加えてとろみをつける。
4. 2に3をからめる。

【はくさいの梅かつお和え】

1. はくさいは、1㎝幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、はくさいと緑豆もやしをゆでる。
3. ゆであがったら、流水等で冷やす。
4. 3の水気を絞り、Bで和える。

【さつま汁】

1. 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。
2. 鶏もも肉は1㎝角に、さつまいもは1.5 ㎝角に、だいこんとにんじんは5㎜の厚さのいちょう切りに、ごぼうは3㎝のささがきに、青ねぎは小口切りにする。
3. つきこんにゃくはゆでておく。
4. 1を火にかけ、強火で加熱する。沸騰したら中火で4～5分加熱する。だしが取れたら煮干しを取り出す。（取り出さずに実として食べてもよい。）
5. 4にかたい物、火の通りにくい物から入れ、あくを取りながら煮る。
6. 煮えたらみそを入れ、再び沸騰したらすぐに火を消す。

1人当たりの栄養量

エネルギー	643	kcal
たんぱく質	27.7	g
脂　質	19.1	g
食塩相当量	1.9	g
カルシウム	302	mg
マグネシウム	89	mg
鉄	2.1	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	161	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.69	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.51	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	20	mg
食物繊維	3.4	g
亜　鉛	3.4	mg

献立のポイント

豚肉のアーモンドからめは、人気メニューの一つです。揚げたあとにタレをからめることで、おいしく食べることが出来ます。

はくさいの梅かつお和えは、かつお節と赤しそを野菜と和えることで、梅雨の蒸し暑い時季でもさっぱりと食べられます。

さつま汁は実だくさんのみそ汁です。汁物に入れる野菜や海そう、豆腐などを「実」と言います。「具」という言葉もありますが、具は汁物だけでなく、煮物やちらし寿司などに入れる物のことを言います。実だくさんにすることで、栄養バランスが整いやすくなります。

＜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。