学校給食献立レシピ（ご家庭用）　実施日　2022 年　1 月 17 日

献立名	材 料 名	分量(g)
ごはん	米（精白米）	72
牛乳	牛乳（飲用）	206
おにぎり用のり	おにぎり用のり	2
さばの塩焼き	さば切身	50
	食塩	0.3
	清酒	1
	油	適量
切干大根の煮物	切干大根	4.5
	にんじん	5
	さつま揚げ	5
	さやいんげん（冷凍）	5
	かつお削り節	0.6
	砂糖	1
	本みりん	0.5
	しょうゆ	1.8
高野豆腐のみそ汁	高野豆腐	4
	たまねぎ	20
	洗いさといも	30
	油揚げ	5
	青ねぎ	5
	煮干し	3
	水	150
	みそ	8

作　り　方

【さばの塩焼き】

1. さば切身に食塩・清酒をふってしばらく置く。
2. 熱したフライパンに油をひき、1 のさばを色よく焼く。

【切干大根の煮物】

1. 切干大根は流水でさっと洗ったあと、水（分量外）に漬けてもどし、水気を絞る。
2. にんじんとさつま揚げは短冊切りに、さやいんげんは 1.5 ㎝程度の長さに切る。
3. かつお削り節でだしをとり、1、にんじん、さつま揚げを加えて煮る。（切干大根のもどし汁を加えても良い。）
4. 沸騰したら、A の調味料を加えて煮る。
5. 煮汁が少なくなってきたら、さやいんげんを加え、さっと煮る。

【高野豆腐のみそ汁】

1. 高野豆腐は水でもどしたあと、1.5 ㎝程度の角切りに、たまねぎは薄切りに、さといもは5㎜幅の輪切りか半月切りにする。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
2. 青ねぎは3㎜の小口切りにする。
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、5分程度沸騰させて煮干しを取り出す。出し汁に 1 を加えて煮る。
5. 具が軟らかくなったらみそを溶いて加え、仕上げに青ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

1人当たりの栄養量

エネルギー	637	kcal
たんぱく質	26.8	g
脂　質	26.0	g
食塩相当量	2.1	g
カルシウム	330	mg
マグネシウム	98	mg
鉄	2.7	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	190	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.27	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.60	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	13	mg
食物繊維	4.1	g
亜　鉛	2.9	mg

献立のポイント

草津市では年3回（9 月・1 月・3 月）に防災献立を実施しています。この日には、防災を意識してもらいたいと思い、長く保存できる乾物を使った料理や、炊き出し等で提供された料理が中心となっています。給食時には各自がおにぎり用のりを使っておにぎりを作ります。

災害はいつ起こるかわかりません。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

＜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。