

# 学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2022年 3月 2日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量
ごはん	米	72	<b>【ハンバーグおろしソースかけ】</b> 1. ハンバーグはフライパン等で焼く。 2. 鍋に A の調味料、大根おろしを入れて煮る。※大根おろしによって水の量は加減してください。 3. 水溶きでん粉(水は分量外)を少しずつ加え、とろみを少しつける。 4. 1のハンバーグの上から3のおろしソースをかける。  <b>【おからの煮物】</b> 1. 油揚げはお湯をかけて油ぬきをして短冊切り、干しいたけは水でもどしてから千切りにする。 2. にんじんは千切り、ごぼうはさがさぎ、さつまいもは1.5cmの角切り、青ねぎは小口切りにする。 3. 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、さつまいも、干しいたけ、油揚げを炒め、おからも加えて炒める。 4. おからがパラパラになったら、削り節でとった出し汁、調味料 B を加え、混ぜながら好みの硬さまで煎る。 5. 仕上げに青ねぎを加えて混ぜ合わせる。  <b>【沢煮椀】</b> 1. たまねぎはスライス、たけのこ、にんじんは千切り、糸みつばとえのきたけは約2cmの長さに切る。 2. 鍋にかつお節とだし昆布でとった出し汁を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやしを順に入れて煮る。 3. えのきたけ、糸みつばも加え、調味料 C で味を調える。	エネルギー 593 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 23.1 g
ハンバーグ おろしソース かけ	(冷)ハンバーグ	60		脂 質 17.1 g
	米油	1		食塩相当量 1.6 g
	(冷)大根おろし	15		カルシウム 282 mg
	みりん	0.5		マグネシウム 81 mg
	三温糖	1		鉄 3.1 mg
	酢	0.25		ビタミン A 151 µgRAE
	淡口しょうゆ	0.7		ビタミン B1 0.49 mg
	食塩	0.02		ビタミン B2 0.44 mg
	水	5		ビタミン C 12 mg
	でん粉	0.2		食物繊維 4.2 g
おからの煮 物	おから	10		亜 鉛 3.1 mg
	油揚げ	5		献立のポイント
	干しいたけ	0.3	学校給食では、添加物が入っていない冷凍ハンバーグを使い、ソースをアレンジして、和風、洋風と変化をつけています。この日は、和食に合わせて、大根おろしのソースにしました。  おからの煮物は、昔から親しまれているおかずで、子どもたちに受け継いでほしい料理です。豆腐を作る時にできるおからは、大豆たんぱくで栄養価が高く、食物せんいも多く含まれているので体の調子を整えてくれます。  沢煮椀は、千切りの野菜と肉を使ったすまし汁です。出し汁と素材の味を生かしたすまし汁は学校給食でも好評です。	
	にんじん	3		
	ごぼう	3		
	さつまいも	10		
	青ねぎ	3		
	かつお削り節	1		
	水	40		
	清酒	0.5		
	みりん	0.7		
	濃口しょうゆ	1.8		
	三温糖	1		
	食塩	0.04		
米油	0.5			
沢煮椀	鶏もも肉(こま切れ)	12		
	たまねぎ	20		
	たけのこ水煮	10		
	緑豆もやし	10		
	にんじん	5		
	糸みつば	3		
	えのきたけ	10		
	かつお削り節	2.5		
	だし昆布	0.5		
	水	150		
	淡口しょうゆ	3		
	清酒	1		
	食塩	0.3		

※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。