

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2024年 10月 30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	精白米	72	【さんまのオリーブ焼き】 1. さんまにAで下味をつけ、しばらくおく。 2. フライパンを熱し、オリーブ油をひいてさんまの両面を焼く。 【ミートポテト】 1. ジャがいもは2cm角に切り、水にさらす。たまねぎは薄切りにする。にんにくはすりおろす。 2. 豚肉とにんにくを炒め、たまねぎ、水を切ったジャがいもを加えて炒め合わせる。 3. 具材がつかるくらい水を加えて煮る。ジャがいもが少しやわらかくなったら、米粉マカロニを加えて煮る。 4. ウスターソース、トマトケチャップを加えて水分を飛ばしながら煮込み、三温糖、塩、こしょうで味を整える。 【コンソメスープ】 1. たまねぎはうす切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。ぶなしめじは、石づきを取り小房に分ける。 2. なべに水とスープストックを入れ、鶏むね肉を入れて煮る。続けて火が通りにくいものから加えて、あくを取りながら煮る。火が通ったら塩、こしょうで味を整える。	エネルギー 627 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 26.3 g
さんまのオリーブ焼き	さんま(開き)	50		脂 質 23.4 g
	食塩	0.3		食塩相当量 2.1 g
	こしょう	0.01		カルシウム 269 mg
	乾燥パセリ	0.05		マグネシウム 76 mg
	オリーブ油	1	鉄 1.8 mg	
ミートポテト	豚もも肉ミンチ	12	ビタミン A 162 µgRAE	
	ジャがいも	30	ビタミン B1 0.37 mg	
	たまねぎ	20	ビタミン B2 0.53 mg	
	米粉マカロニ	5	ビタミン C 22 mg	
	トマトケチャップ	5.5	食物繊維 5 g	
	ウスターソース	3	亜 鉛 2.9 mg	
	にんにく	0.1	献立のポイント さんまは、塩焼きやかば焼きなど和風の味付けにすることが多いですが、この日は、パセリとオリーブ油で風味をつけて洋風の料理にしました。和風の焼き魚が苦手な人にも食べやすいと思います。 ミートポテトは、ジャがいもと米粉マカロニなどをミートソースで煮込んだものです。ジャがいもは、食物繊維とビタミンCが多いので積極的にとりたい食品です。米粉マカロニのかわりに小麦粉のマカロニやジャがいもを使うことができます。給食ではごはんの組み合わせですが、パンにする場合は、スライスチーズを添えてミートポテトと一緒にパンにはさむと、よりおいしくなります。	
	三温糖	0.3		
	食塩	0.2		
	こしょう	0.01		
コンソメスープ	鶏むね肉1cm角切り	5		
	たまねぎ	25		
	キャベツ	20		
	にんじん	10		
	とうもろこし	5		
	ぶなしめじ	5		
	スープストック	1		
	食塩	0.4		
	こしょう	0.02		
	水	120		

<給食の写真>



※分量は、小学校4年生の1人分です。調味料は、大量調理の場の分量ですので、調整してご使用ください。