

# 学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2024年 11月 22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	<b>【さんまの塩焼き】</b> 1. さんまにAで下味をつけ、しばらくおく。 2. フライパンを熱して、油をひいてさんまの両面を焼く。	エネルギー 572 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 24 g	
さんまの塩焼き	さんま(開き)	40		<b>【小松菜ともやしのごまあえ】</b> 1. にんじんは千切りにする。 2. 1のにんじんと小松菜、もやしをゆで、冷水にとって冷まし水気をしぼる。 3. 小松菜は2cmに切る。 4. Bの調味料と、ごまで和える。	脂 質 19.5 g
	清酒	1			食塩相当量 2.0 g
	食塩	0.3	カルシウム 333 mg		
	米油	0.5	マグネシウム 87 mg		
小松菜ともやしのごまあえ	小松菜	20	<b>【豚汁】</b> 1. さといもは薄切り、ごぼうはさがきにして水にさらす、にんじんは千切り、だいこんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。 2. 鍋に水を入れ、頭とほらわたを取り除いた煮干しを入れおく。鍋を強火で加熱し、沸騰したら中火で4~5分加熱し、煮干しを取り出す。(取り出さずに食べても良い) 3. 2のだし汁に、豚もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、だいこんを入れて煮る。 4. みそを溶かし入れ、仕上げに青ねぎを加えて加熱する。	鉄 3.1 mg	
	緑豆もやし	25		ビタミン A 304 µgRAE	
	にんじん	5		ビタミン B1 0.32 mg	
	淡口しょうゆ	2		ビタミン B2 0.57 mg	
	三温糖	0.3		ビタミン C 23 mg	
	いりごま	2		食物繊維 3.9 g	
豚汁	豚もも肉	10	亜 鉛 2.9 mg		
	さといも	10			
	ごぼう	8			
	にんじん	10			
	だいこん	25			
	青ねぎ	5			
	煮干し	3			
	水	100			
	みそ	8			
味つけのり	味つけのり	2	<b>献立のポイント</b> 日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。 草津市では、学校給食を和食中心にしています。この日の主菜はさんまの塩焼きです。副菜には野菜のごまあえ、みそ汁には旬の食材であるさといもやごぼうなどを取り入れました。みそ汁のだし汁は煮干しで取っており、だし汁のうま味と複数の食材から出るうま味とでうす味でもおいしく食べることができます。 秋冬の食材を使った、和食の献立にしました。ぜひ作ってみてください。		

<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。