学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2024 年　12 月　13 日

献立名	材料名	分量(g)
コッペパン	コッペパン	55
牛乳	牛乳	206
フライドチキン	鶏もも肉	50
	にんにく（A）	0.05
	食塩（A）	0.3
	こしょう（A）	0.01
	乾燥パセリ（A）	0.1
	白ワイン（A）	1
	でん粉	8
	米油	適量
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	20
	とうもろこし	8
	にんじん	8
	米油（B）	0.8
	酢（B）	0.5
	三温糖（B）	1
	レモン果汁（B）	0.5
	食塩（B）	0.25
	こしょう（B）	0.01
冬野菜のスープ	ベーコン	5
	にんじん	5
	かぶ	15
	たまねぎ	20
	はくさい	20
	ぶなしめじ	8
	スープストック	1.4
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	水	120
ケーキ	ケーキ	30

作り方

【フライドチキン】

1. にんにくはすりおろし、一口大に切った鶏肉にAで下味をつけ、しばらくおく。
2. 1の汁気を切ってまんべんなくでん粉をつけ、油で揚げる。

【ブロッコリーのサラダ】

1. ブロッコリーは、小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。
2. ブロッコリー、とうもろこし、にんじんをゆで、冷まし、Bで和える。

【冬野菜のスープ】

1. たまねぎはうす切り、はくさい、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。かぶはいちょう切りにする。ベーコンは1㎝幅に切る。
2. なべに水とスープストックを入れ、ベーコンを入れて煮る。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。

1人当たりの栄養量

エネルギー	641	kcal
たんぱく質	25.0	g
脂質	30.2	g
食塩相当量	2.3	g
カルシウム	331	mg
マグネシウム	76	mg
鉄	5.7	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	213	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.55	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.72	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	41	mg
食物繊維	4.8	g
亜鉛	2.6	mg

献立のポイント

12 月 25 日は、クリスマスです。

海外ではクリスマスに七面鳥を食べることが多いですが、日本では手に入れることが難しかったため鶏肉を食べることが定番になりました。給食のフライドチキンは衣にパセリを入れて風味を豊かにしています。

ブロッコリーのサラダは、赤・緑・黄色のクリスマスカラーを取り入れたサラダです。

冬野菜のスープは、冬が旬のかぶとはくさいをいれたコンソメスープです。旬の野菜の甘味がスープにでておいしくいただけます。

＜給食の写真＞

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