学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2024 年　4 月　30 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
ココア牛乳	牛乳	206
	ココア牛乳の素	12.5
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉（2.5 ㎝角）	50
	食塩（A）	0.1
	にんにく（A）	0.1
	しょうが（A）	0.2
	濃口しょうゆ（A）	2
	清酒（A）	1
	でん粉	8
	米油	適量
キャベツのおかかあえ	キャベツ	40
	にんじん	5
	花かつお	1
	三温糖（B）	0.5
	淡口しょうゆ（B）	1.8
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	青ねぎ	5
	油揚げ	5
	乾燥わかめ	0.5
	煮干し	3
	水	150
	みそ	8

作　り　方

【鶏肉のから揚げ】

1. にんにく、しょうがは、すりおろし、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。

【キャベツのおかかあえ】

1. キャベツは 5mm～1cmに切り、にんじんは千切りにする。
2. 1の野菜をゆで、冷水にとって冷まし水気をしぼり、Bで和え、花かつおを加えて混ぜる。

【じゃがいもとわかめのみそ汁】

1. じゃがいもは 1.5 ㎝角切りにして水にさらす。たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
2. なべに水を入れ、頭とはらわたを取り除いた煮干しを入れておく。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、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油揚げを入れて煮る。みそを溶かし入れる。仕上げにもどしたわかめ、青ねぎを加えて火を通す。

1人当たりの栄養量

エネルギー	661	kcal
たんぱく質	24.4	g
脂　質	22.8	g
食塩相当量	2.0	g
カルシウム	295	mg
マグネシウム	94	mg
鉄	2.4	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	217	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.26	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.46	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	32	mg
食物繊維	5.6	g
亜　鉛	3.1	mg

献立のポイント

鶏肉のから揚げは、給食の人気メニューです。この日は、塩としょうゆで味付けしましたが、カレー風味や、甘酢あんかけの献立もあります。

小学校では約 450kg、中学校では約 260kgの肉を揚げます。カラッと揚げるコツは、下味をつけた後の肉の汁気をしっかりと切ってでん粉をまんべんなくまぶすことです。肉がくっつかないようにパラパラとほぐしながら粉をつけます。

あえものには、旬のキャベツ、みそ汁には、新たまねぎ、じゃがいもを使用しています。春野菜の甘味を味わってほしいと思っています。

＜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。