

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2024年 5月 2日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量	
たけのこごはん	米	53.6	【たけのこごはん】 1. 米と大麦は一緒に洗って吸水させておく。 2. たけのこ水煮と油揚げは短冊切りにする。 3. 1 にたけのこ水煮、油揚げ、A の調味料を入れてかるく混ぜ、炊飯する。	エネルギー 584 kcal	
	大麦	6.4		たんぱく質 26.1 g	
	たけのこ水煮	12		脂 質 16.1 g	
	油揚げ	5		食塩相当量 2.4 g	
	淡口しょうゆ	2.5		カルシウム 309 mg	
	清酒	2		マグネシウム 100 mg	
	食塩	0.2		鉄 1.8 mg	
牛乳	牛乳	206		ビタミン A 252 μgRAE	
カレイのから揚げ	カレイ切身	50	【カレイのから揚げ】 1. カレイに B の調味料をふって、しばらくおいておく。 2. 1 の水分をかるくふき、でん粉をまぶして約180度に熱した油で揚げらる。	ビタミン B1 0.24 mg	
	清酒	1		ビタミン B2 0.60 mg	
	食塩	0.2		ビタミン C 18 mg	
	でん粉	8		食物繊維 4.5 g	
	米油	5		亜 鉛 2.9 mg	
ほうれんそうともやしのあえ物	ほうれんそう	25	【ほうれんそうともやしのあえ物】 1. ほうれんそうは2cmに切る。 2. ほうれんそうともやしをゆで、冷水にとって冷まし、水気をしぼり、C の調味料で和える。	献立のポイント	
	もやし	25		5月5日は「端午の節句」です。端午の節句では、かしわもちを食べます。かしわもちに使用される柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。古い葉を親に、新しい芽を子どもに見立てられるかしわもちには「子孫繁栄」の意味が込められています。 カレイのから揚げは、給食に出る魚料理の中でも特に人気があります。魚には体をつくるもとになるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウムなど成長期の子どもたちには欠かせないので給食でもおいしく魚を食べてほしいと思います。	
	三温糖	0.5			
	淡口しょうゆ	1.8			
すまし汁	たまねぎ	35	【すまし汁】 1. たまねぎと焼きかまぼこはうす切り、えのきたけは2cm幅、にんじんは短冊切り、糸みつばは1cmに切る。 2. かつお削り節とだし用昆布でだし汁をとる。 3. 2のだし汁にたまねぎ、にんじんを入れて煮る。続いて、えのきたけ、焼きかまぼこ、糸みつば、乾燥わかめを入れて煮る。 4. D の調味料で調味する。		
えのきたけ	10				
にんじん	10				
焼きかまぼこ	5				
糸みつば	3				
乾燥わかめ	0.5				
かつお削り節	2.5				
だし用昆布	0.5				
水	150				
清酒	0.5				
食塩	0.2				
淡口しょうゆ	3				
かしわもち	かしわもち	30			

＜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。