

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2024年6月3日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量			
麦入りごはん	米(精白米)	62.8	【ビビンバの具】 1. 牛肉は2cm幅に切る。にんにくはすりおろし、にんじんは短冊切りにする。ほうれん草は1.5cm幅に切り、さっと下茹でしておく。 2. 熱したフライパンに油を入れ、牛肉とにんにくを炒め、赤身がなくなってきたらAで調味する。(パットに取り出しておいても良い。) 3. 2のフライパンににんじん、もやしを入れて炒め、火が通ったら肉とほうれん草を入れ、Bで調味し炒め合わせる。	エネルギー	608	kcal	
	大麦	7.2		たんぱく質	21.3	g	
牛乳	牛乳(飲用)	206		食塩相当量	1.6	g	
ビビンバの具	牛もも肉スライス	25		献立のポイント 今回は子どもたちにも人気のある韓国料理です。ビビンバは、ごはんの上に肉や野菜がきれいに並べられていますが、学校給食では大量調理のため、牛肉と野菜を炒め合わせています。これを自分でご飯の上に乗せて食べました。	カルシウム	271	mg
	にんにく	0.1			マグネシウム	87	mg
	本みりん	2			鉄	1.9	mg
	豆板醤	0.1			ビタミン A	243	μgRAE
	にんじん	5			ビタミン B1	0.28	mg
	緑豆もやし	25		ビタミン B2	0.48	mg	
	ほうれん草	25		ビタミン C	27	mg	
	三温糖	1.5		食物繊維	3.6	g	
	濃口しょうゆ	3.5		亜 鉛	3.5	mg	
	米油	0.5					
スイートさつまいも	さつまいも	45	【スイートさつまいも】 1. さつまいもは2cm角に切る。 2. さつまいもに米粉をまぶし、170℃位に熱した油で揚げる。 3. 小鍋にCの材料を入れて煮て、たれを作る。 4. 2のさつまいもに3のたれをからめる。	献立のポイント			
	米粉	3					
	米油	5					
	三温糖	2					
	レモン果汁	0.1					
	食塩	0.1					
	水	3					
トック	鶏むね肉	10	【トック】 1. 鶏むね肉は1cm角に切る。にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、ぶなしめじは小房に分ける。乾燥わかめは水で戻しておく。 2. 鍋に水と中華の素を入れて火にかけて、沸いてきたら鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 3. 材料が煮えてきたら、トック、しめじ、Dを加えて煮る。 4. 仕上げにわかめを加えて煮る。	献立のポイント			
	にんじん	5					
	たまねぎ	15					
	ぶなしめじ	5					
	乾燥わかめ	0.3					
	トック	12					
	中華の素	1					
	水	150					
	淡口しょうゆ	2					
	食塩	0.2					
	こしょう	0.02					

＜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。