

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2024年 7月 5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	【鶏そぼろどんの具】 1. さやいんげんはゆがいて 1.5cm の長さに切る。 2. フライパンに鶏ミンチを入れて炒め(必要に応じて油をひく)、たけのこを入れて炒める。 3. 2にすりおろしたしょうが、調味料を加えて炒め、さやいんげんを加えて仕上げる。 【夏野菜のかき揚げ】 1. たまねぎとにがうりは薄切り、かぼちゃは千切りにする。焼きちくわは5mmの幅になるように切る。 2. 1の食材、枝豆を合わせ、Aの衣にまぶして揚げ油で揚げる。 【七夕汁】 1. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、オクラは1cmの長さに切る。 2. Bでとっただし汁に、たまねぎ、にんじんを入れて煮、火が通ったらかまぼこ、米粉麺を入れてさらに煮る。 3. オクラを加えて煮、調味料で味を調える。	エネルギー 592 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 22.8 g	
鶏そぼろどんの具	鶏もも肉(ミンチ)	40		脂 質 15.4 g	
	たけのこ水煮(千切り)	10		食塩相当量 1.9 g	
	さやいんげん	8		カルシウム 264 mg	
	しょうが	0.2		マグネシウム 72 mg	
	酒	1.5		鉄 2.6 mg	
	みりん	1		ビタミン A 201 µgRAE	
	三温糖	2		ビタミン B1 0.24 mg	
夏野菜のかき揚げ	濃口しょう油	3		ビタミン B2 0.46 mg	
	枝豆(さやなし)	5	ビタミン C 51 mg		
	たまねぎ	10	食物繊維 3.1 g		
	にがうり	2	亜 鉛 2.7 mg		
	かぼちゃ	10	献立のポイント		
	焼きちくわ	4	7月7日は七夕です。日本では五節句と言って、節句が5回(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)あり、7月7日は、「七夕」を「しちせき」と読み、「七夕(しちせき)の節句」と言います。節句の食事として、そうめんを食べる習慣がある地域もあります。給食では、米粉で作られた麺をそうめんの代わりに使いますが、ご家庭ではそうめんで作られても良いでしょう。 また、この日の給食には今の時期に美味しい夏野菜が登場しました。給食で季節を感じながら旬の食べ物を味わってほしいと思います。		
	食塩	} A			0.2
	薄力粉				7
揚げ油	適量				
七夕汁	星型かまぼこ	8	【七夕汁】 1. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、オクラは1cmの長さに切る。 2. Bでとっただし汁に、たまねぎ、にんじんを入れて煮、火が通ったらかまぼこ、米粉麺を入れてさらに煮る。 3. オクラを加えて煮、調味料で味を調える。		
	米粉めん	6			
	たまねぎ	30			
	にんじん	10			
	オクラ	3			
	かつお削り節	} B		2.5	
	だし用昆布			0.5	
	水	150			
	食塩	0.3			
	淡口しょう油	3			
七夕ゼリー	七夕ゼリー	40			

<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。