

# 学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2024年 9月 9日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量		
栗ごはん	精白米	62	<b>【とり肉と秋なすのみそだれがけ】</b> 1. 鶏肉を2cm角に切り、酒で下味をつける。なすはいちょう切りにする。 2. 1に、でん粉をまぶして170℃くらいに熱した油で揚げる。 3. しょうがをすりおろし、小鍋にAの材料を入れて煮て、たれを作る。 4. 2の鶏肉となすに、3のたれをかける。  <b>【ほうれん草とえのきの和え物】</b> 1. ほうれん草は 2cmの長さに、にんじんは短冊切りにする。 2. ほうれん草とにんじんを茹で、冷水にとって冷まし、水気をしぼり、Bで和える。  <b>【菊型かまぼこと米粉麵のすまし汁】</b> 1. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、青ねぎは小口切り、ぶなしめじは小房に分ける。 2. C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、ぶなしめじ、かまぼこ、米粉麵を入れてさらに煮る。 3. 青ねぎを加えて煮、調味料で味を調える。	エネルギー	573	kcal
	むき栗	10		たんぱく質	23.7	g
	食塩	0.5		脂 質	16.5	g
牛乳	牛乳	206		食塩相当量	2.1	g
とり肉と秋なすのみそだれがけ	鶏むね肉	45		カルシウム	267	mg
	なす	8		マグネシウム	87	mg
	酒	1		鉄	1.6	mg
	でん粉	10		ビタミン A	325	µgRAE
	揚げ油	適量		ビタミン B1	0.27	mg
	みそ	2.4		ビタミン B2	0.47	mg
	水	2	ビタミン C	23	mg	
	しょうが	A	0.1	食物繊維	3.9	g
	酒		1	亜 鉛	2.5	mg
	三温糖		1.5	献立のポイント		
みりん		0.5	9月9日は、五節句のひとつである「重用の節句」です。「菊の節句」とも言われ、菊の花びらを使った料理を食べたり、菊の花を湯舟に浮かべた「菊湯」に入ったりして健康と長寿を願う日です。			
ほうれん草とえのきの和え物	ほうれん草	25	また、豊作の願いを込めて、秋の味覚である栗を「栗ごはん」にして食べたり、不老長寿を願って、秋ナスを食べたりもします。			
	にんじん	10	秋は食べ物がおいしい季節です。季節の野菜や果物など、旬の食べ物を食べて、元気に過ごしてほしいです。			
	味付えのきたけ(なめ茸)	B	5			
	濃口しょうゆ		1			
菊型かまぼこと米粉麵のすまし汁	菊型かまぼこ	5				
	米粉麵	5				
	たまねぎ	25				
	にんじん	10				
	ぶなしめじ	5				
	青ねぎ	5				
	かつお削り節	C	2.5			
	だし用昆布		0.5			
	水		150			
	酒		1			
	食塩		0.3			
淡口しょうゆ		3				
なし	日本なし	50				

< 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。