

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2025年1月31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	<p>【わかさぎの青花揚げ】 1. わかさぎは A で下味をつけ、B の衣にまぶす。 2. 1のわかさぎを揚げ油で揚げる。</p> <p>【赤こんにゃくのそぼろ煮】 1. 赤こんにゃくは、1.5cm 角に切ってゆがく。 2. 鍋に豚ミンチを入れ、色が変わるまで炒める。 3. 2に1の赤こんにゃくを入れ、しょうが、調味料を入れて煮て仕上げる。</p> <p>【かしのじゅんじゅん】 1. たまねぎは薄切り、はくさいは1cm幅に切り、にんじんは5mm 幅のいちよう切りに、青ねぎは1cm 幅に切る。つきこんにゃくはゆがいておく。 2. かつお削り節でだしをとる。 3. 2のだしに鶏もも肉を入れて煮る。 4. 3にたまねぎ、にんじん、はくさいを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。 5. 焼き豆腐、つきこんにゃくを加えて煮て、調味料を加えてさらに煮込む。 6. 最後に青ねぎを入れて仕上げる。</p>	エネルギー 593 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.0 g	
わかさぎの青花揚げ	わかさぎ	28		脂 質 18.3 g	
	清酒	A		1	食塩相当量 1.3 g
	食塩			0.1	カルシウム 470 mg
	でん粉	B		8	マグネシウム 82 mg
	青花粉			0.5	鉄 24.1 mg
	揚げ油			適量	ビタミン A 231 µgRAE
赤こんにゃくのそぼろ煮	豚ミンチ	15		ビタミン B1 0.37 mg	
	赤こんにゃく	28		ビタミン B2 0.48 mg	
	すりおろししょうが	0.2		ビタミン C 12 mg	
	三温糖	1.8		食物繊維 3.1 g	
	みりん	1		亜 鉛 3.4 mg	
	濃口しょうゆ	2.2			
かしのじゅんじゅん	鶏もも肉(2cm角)	20		<p>献立のポイント</p> <p>1月24日から31日は、全国学校給食週間と定められています。草津市では、27日から31日を学校給食週間とし、近畿地方から5つの府県の郷土料理や名物料理、産物を使用した献立を提供して、それらについて学ぶ1週間としました。最終日は、滋賀県でした。琵琶湖でとれたわかさぎと草津市の花である青花の粉を使った「わかさぎの青花揚げ」や、近江八幡市の産物である赤こんにゃくを使った「赤こんにゃくのそぼろ煮」、滋賀県の郷土料理である「かしのじゅんじゅん」を提供しました。</p>	
	たまねぎ	25			
	はくさい	20			
	焼き豆腐	40			
	つきこんにゃく	20			
	にんじん	15			
	青ねぎ(太いもの)	5			
	清酒	1			
	三温糖	3			
	濃口しょうゆ	4			
	かつお削り節	1.2			
	水	60			

<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。