学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日 2025 年　2 月　27 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
さわらの塩こうじ焼き	さわら切身	50
	塩こうじ	3
	清酒	2
	米油（ひき油）	適量
切干大根の煮物	切干大根	4
	にんじん	10
	さつま揚げ	10
	かつお削り節	0.5
	水	70
	三温糖	1
	みりん　A	0.5
	濃口しょうゆ	1.7
豚汁	豚肉	10
	ごぼう	5
	じゃがいも	20
	にんじん	10
	大根	15
	えのきたけ	5
	青ねぎ	5
	みそ	8
	煮干し	3
	水	90
りんご	りんご	50

作　り　方

【さわらの塩こうじ焼き】

1. さわら切身に清酒と塩こうじで下味をつけておく。（30分程度）
2. フライパンや魚焼きグリル等を熱し、油をひいて、①のさわらをこがさないように焼く。

※焼く前に身についた塩こうじをふきとると良いです。

【切干大根の煮物】

1. 切干大根は、水で戻す。にんじんは、5㎜幅の短冊切り、さつま揚げは1cm幅の短冊切りにする。
2. かつお節でとっただしを煮立てて、1を入れて煮る。
3. にんじんが柔らかくなったら、A の調味料を加えて煮る。

【豚汁】

1. 豚肉はひと口大に切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。じゃがいもは1.5㎝角、にんじん・大根は5㎜幅のいちょう切りにする。えのきたけは石突を取り、2㎝幅に切り、青ねぎは小口切りにする。
2. なべに水を入れ、頭とはらわたを取り除いた煮干しを入れておく。鍋を強火で加熱し、沸騰したら中火で4～5分加熱し、煮干しを取り出す。（取り出さずに食べても良い）
3. 2のだし汁に、青ねぎ以外の食材を入れて煮る。みそを溶かし入れ、仕上げに青ねぎを加えて火を通す。

1人当たりの栄養量

エネルギー	586	kcal
たんぱく質	27.3	g
脂　質	16	g
食塩相当量	2.0	g
カルシウム	291	mg
マグネシウム	85	mg
鉄	2.0	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	235	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.37	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.60	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	17	mg
食物繊維	5.6	g
亜　鉛	2.7	mg

献立のポイント

今月は「日本型食事献立」を紹介します。日本型の食事とは、主食の米を中心に、魚や肉・野菜・海藻など、様々な食材を組み合わせた食事のことで、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが整った理想的な食事といわれています。給食では必ず、主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスの良い献立を提供しています。

また、ごはんと汁物に主菜と副菜 2 つを組み合わせた献立を「一汁三菜」といいます。今回の給食は、主食はごはん、汁物は豚汁、主菜はさわらの塩こうじ焼き、副菜は切干大根の煮物とりんごで一汁三菜の献立でした。

主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることで、栄養をしっかりと摂って健康な体をつくってほしいと思います。

＜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。