

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2025年 3月 12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	【さばの塩こうじ焼き】 1. さばにAで下味をつけ、しばらくおく。 2. オーブンの鉄板に油をひいて1のさばを焼く。(フライパンの場合は、こがさないように両面を焼く。)	エネルギー 642 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 29.0 g
さばの塩こうじ焼き	さば切身	50	【小松菜とそぼろの甘辛炒め】 1. 小松菜は2cm幅に切り、かためにゆでる。にんじんは千切りにする。 2. 鶏肉を炒め、にんじん、とうもろこしを加え、Bで味付けする。 3. 水を切った小松菜を加えて炒め、最後に水溶きでん粉を入れて火を通す。	脂 質 25.3 g
	塩こうじ	3		食塩相当量 2.1 g
	清酒	2		カルシウム 280 mg
	米油	1		マグネシウム 88 mg
小松菜とそぼろの甘辛炒め	小松菜	10		鉄 2.3 mg
	にんじん	10		ビ´タミン A 286 µgRAE
	とうもろこし(ホール)	10		ビ´タミン B1 0.39 mg
	鶏ももミンチ	20		ビ´タミン B2 0.66 mg
	三温糖	1.5		ビ´タミン C 23 mg
	濃口しょうゆ	2.2		食物繊維 5.0 g
	清酒	0.5	亜 鉛 3.3 mg	
	でん粉	0.3		
豚汁	豚もも肉	10	【豚汁】 1. じゃがいもはいちょう切りにして水にさらす。だいこん、にんじんはいちょう切りにする。干しいたけは、水で戻してせん切りにする。 2. 鍋に水を入れ、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、豚肉、だいこん、にんじん干しいたけ、じゃがいもを入れて煮る。 4. 具材がやわらかくなったら、みそを溶かし入れ、水で戻した乾燥わかめを加えて加熱する。	献立のポイント
	じゃがいも	25		給食では、1月と3月に「防災おにぎり献立」を実施しています。この日の給食のねらいは「災害時の食事について考えよう」です。
	だいこん	20		大きな災害が起こると、ガスや電気が使えなくなったり、流通が滞り、いつものような食事ができなくなったりします。災害に備えて長く保存できる食品を普段から準備しておくことが大切です。
	にんじん	5		給食では、乾物のわかめや干しいたけ、のりを使いました。ご家庭では、常温で保管できる野菜も利用すると良いでしょう。長期間保存できる食品を普段の食事に利用して備蓄・消費を繰り返すと無駄なく使うことができます。
	干しいたけ	0.2		
	乾燥わかめ	0.3		
	煮干し	3		
	水	100		
手巻きのり	みそ	8		
	手巻きのり	2		
＜給食の写真＞				
				

※分量は、小学校4年生の1人分です。調味料は、大量調理の場の分量ですので、調整してご使用ください。