

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2025年11月4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 牛乳 鶏肉のカレー揚げ	精白米	72	【鶏肉のカレー揚げ】 1. 鶏もも肉は、2.5cm角に切る。 2. 鶏もも肉にAで下味をつける。 3. 2にまんべんなく片栗粉をつけ、油で揚げる。	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 282 mg マグネシウム 76 mg 鉄 2.1 mg ビタミンA 177 µgRAE ビタミンB1 0.35 mg ビタミンB2 0.46 mg ビタミンC 15 mg 食物繊維 2.7 g 亜鉛 3.1 mg
	牛乳	206		
	鶏もも肉	45		
	おろしにんにく	適量		
	酒	1		
	濃口しょうゆ	A 0.5		
	カレー粉	0.3		
	食塩	0.2		
	こしょう	少々		
	片栗粉	適量		
	揚げ油	適量		
大根と豚肉の甘辛煮	豚もも肉	10	【大根と豚肉の甘辛煮】 1. 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。だいこんはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。 2. かつお削り節と水でだしをとる。 3. だいこんは下茹です。 4. フライパンにごま油、おろしにんにくを入れ熱し、豚もも肉を炒める。 5. 豚もも肉に火が通れば、下茹でしただいこんとだし汁を加えて、Bで味を調える。最後に青ねぎを散らす。	大根と豚肉の甘辛煮は、笠縫小学校の6年生が昨年度、米の学習をした時に、ごはんに合うおかずとして考えてくださいました。ごま油の風味と大根と豚肉がよく合い、甘辛い味付でごはんがすすむおかずです。
	だいこん	25		
	青ねぎ	5		
	おろしにんにく	適量		
	ごま油	適量		
	かつお削り節	0.5		
	水	だし汁 20		
	三温糖	0.5		
	濃口しょうゆ	B 2		
	みりん	1		
はくさいのみそ汁	はくさい	20	【はくさいのみそ汁】 1. はくさいは1cm幅に切る。たまねぎはうす切り、ぶなしめじは石づきを切り取ってほぐす。にんじんは短冊切りにする。 2. 煮干しと水でだしをとる。 3. 鍋にだしを入れて火にかけ、火が通りにくい野菜から順番に入れ、あぐを取りながら煮る。 4. 厚揚げを加え火が通れば、わかれを加える。 5. ひとに煮立ちさせて火を止め、みそで味を調える。	鶏肉のカレー揚げは、下味にカレー粉を加えています。カレー味が食欲をそそり、よりおいしく食べられます。いつもから揚げのアレンジにカレー粉を加えるだけの手軽なレシピです。ぜひご家庭でも作ってみてください。
	たまねぎ	25		
	ぶなしめじ	5		
	にんじん	10		
	乾燥わかめ	0.2		
	厚揚げ	8		
	みそ	8		
	煮干し	だし汁 2.5		
	水	100		

〈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。