

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	精白米	72	【鶏肉のカレー揚げ】 1. 鶏もも肉は、2.5 cm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。 【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る。 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、下茹です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。 【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、あくを取りながら煮る。 4. 厚揚げを加え火が通れば、わかめを加える。 5. ひとに煮立ちさせて火を止め、みそで味を調える。	エネルギー 613 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 23.4 g
鶏肉の カレー揚げ	鶏もも肉	45		脂 質 21.9 g
	おろしにんにく	適量		食塩相当量 1.8 g
	酒	1		カルシウム 282 mg
	濃口しょうゆ	A 0.5		マグネシウム 76 mg
	カレー粉	0.3		鉄 2.1 mg
	食塩	0.2		ビ⁠タミン A 177 μgRAE
	こしょう	少々		ビ⁠タミン B1 0.35 mg
	片栗粉	適量		ビ⁠タミン B2 0.46 mg
	揚げ油	適量		ビ⁠タミン C 15 mg
				食物繊維 2.7 g
大根と豚肉の 甘辛煮	豚もも肉	10	亜 鉛 3.1 mg	
	だいこん	25	献立のポイント 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れました。ごま油の風味と大根と豚肉がよく合い、甘辛い味付けでごはんがすすむおかずです。 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。いつもの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。	
	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	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		
	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	2.5		
	水	100		

※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。