

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2025年 12月 16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	【たらのゆずあんかけ】 1. たらは皮をとり、2cm角に切る。 2. たらに酒で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。 3. A の調味料を混ぜて加熱し、水溶き片栗粉を加えてあんを作る。 4. 2にあんをかける。	エネルギー 602 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.6 g
たらの ゆずあんかけ	たら	45		脂 質 17.6 g
	酒	1		食塩相当量 1.8 g
	片栗粉	8		カルシウム 297 mg
	油	適量		マグネシウム 92 mg
	ゆず果汁	0.2		鉄 7.9 mg
	三温糖	2		ビ ^レ タミン A 171 μgRAE
	濃口しょうゆ	2		ビ ^レ タミン B1 0.21 mg
れんこんの きんぴら	片栗粉	0.3		ビ ^レ タミン B2 0.42 mg
	れんこん	22	ビ ^レ タミン C 20 mg	
	つき赤こんにゃく	8	食物繊維 3.1 g	
	鶏むね肉ミンチ	10	亜 鉛 2.6 mg	
	いりごま	1	献立のポイント 今年の冬至は12月22日でした。冬至は、一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かったりして健康を願う風習があります。また、れんこんやなんきん(かぼちゃ)など、最後に「ん」がつく食べ物を食べると幸せになるという言い伝えもあります。地域によっては、「体の砂を払う」とされるこんにゃくを食べるところもあります。 この日の給食には、冬至にちなんだ食べ物がいろいろ登場しました。寒い時期を元気に乗り切るための、昔の人の知恵がつまった献立を、ぜひご家庭でも作ってみてください。	
	濃口しょうゆ	2.4		
	三温糖	0.8		
	本みりん	1		
かぼちゃの みそ汁	ごま油	0.5	【れんこんのきんぴら】 1. れんこんは、厚さ3mmのいちよう切りにし、軽く下茹でする。つき赤こんにゃくも下茹でする。 2. フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ミンチを炒める。 3. 鶏ミンチに火が通ったら、れんこん、つき赤こんにゃくを加えて炒め、B の調味料を入れて汁気なくなるまで炒める。 4. 仕上げにいりごまを加える。	
	【かぼちゃのみそ汁】 1. 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。豆腐は角切り、だいこんはいちよう切り、かぼちゃは1.5cm角切り、えのきたけは2cmの長さ、青ねぎは小口切りにする。 2. C でとっただしに、油揚げ、豆腐、だいこん、かぼちゃ、えのきたけを入れて煮る。 3. 火が通ったら、みそを入れて溶き、仕上げに青ねぎを加える。	油揚げ		5
		豆腐		10
		だいこん		20
		かぼちゃ	25	
	えのきたけ	5		
	青ねぎ	3		
	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。