

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2025年 4月 21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	【厚揚げの肉みそかけ】 1. 厚揚げは油で表面がカリッとなるまで素揚げする。 2. 別の小鍋に鶏もも肉(ミンチ)としょうがを入れて炒める。鶏もも肉(ミンチ)に火が入ったら、5mm幅に小口切りした青ねぎと、Aの調味料を入れて加熱する。三温糖が溶けたら、水溶きでん粉(水は分量外)を少しずつ加えてとろみをつける。 3.1の厚揚げに2の肉みそをかける。	エネルギー 591 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 23.5 g
厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ	50		脂 質 21.4 g
	米油	適量		食塩相当量 1.9 g
	鶏もも肉(ミンチ)	8		カルシウム 379 mg
	青ねぎ	1		マグネシウム 95 mg
	おろししょうが	0.3		鉄 2.3 mg
	みそ	3		ビタミン A 119 µgRAE
	三温糖	1		ビタミン B1 0.36 mg
	清酒	0.5		ビタミン B2 0.40 mg
	みりん	1.5		ビタミン C 5 mg
	でん粉(片栗粉)	0.07		食物繊維 2.8 g
豚肉とごぼうのピリ辛炒め	豚肉	15	【豚肉とごぼうのピリ辛炒め】 1. つきこんにゃくは下茹でをする。 2. ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。 3. 豚肉は 2cm幅に切る。 4. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 5. 豚肉に火が通ったら、水気を切った1と2を加えて炒め、Bの調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒める。	亜 鉛 3.1 mg
	つきこんにゃく	10		献立のポイント 厚揚げの肉みそかけは、給食で人気のメニューです。厚揚げは大豆製品であり、良質なたんぱく質を含んでいます。体をつくるもとになるたんぱく質は、成長期の子どもたちにとって大切な栄養素なので積極的に食べてほしい食品です。 豚肉とごぼうのピリ辛炒めは、食物繊維が豊富なごぼうを使用しています。食べやすいように、豚肉と一緒に調理をして甘辛い味付けになっています。 米粉麺入りすまし汁は、米粉から作られた米粉麺を使ったすまし汁です。出汁と素材の味を生かしたすまし汁は、うま味がしっかりと感じられます。
	ごぼう	20		
	おろししょうが	0.2		
	豆板醤	0.05		
	三温糖	1.5		
	清酒	1		
	濃口しょうゆ	2		
	みりん	0.5		
	米油	0.5		
米粉麺入りすまし汁	たまねぎ	25	【米粉麺入りすまし汁】 1. たまねぎと焼きかまぼこは薄切り、にんじんは短冊切りにする。 2. C でとっただし汁に、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。火が通ったら焼きかまぼこ、米粉麺を入れてさらに煮る。 3. 乾燥わかめを加えて煮て、食塩、淡口しょうゆで味を調える。	＜給食の写真＞ 
	米粉麺	5		
	にんじん	5		
	焼きかまぼこ	3		
	乾燥わかめ	0.3		
	かつお削り節	2.5		
	だし用昆布	0.5		
	水	100		
	食塩	0.3		
	淡口しょうゆ	3		

※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。