

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 令和7年 7月 7日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量	
とうもろこし ごはん	精白米	72	【とうもろこしごはん】 1. 米は洗って浸水させておく。 2. 1にとうもろこしと食塩を入れてかく混ぜ、炊飯する。	エネルギー 602 kcal	
	とうもろこし	8		たんぱく質 21.4 g	
	食塩	0.3		脂 質 16.5 g	
牛乳	牛乳	206	【ハンバーグてりやきソースがけ】 1. たまねぎを薄切りにし、油で炒め、Aの調味料を加え、てりやきソースを作る。 2. 熱したフライパンに油をひき、ハンバーグを焼いて、火が通ったら皿に盛り、1のてりやきソースをかける。 【もやしと水菜のごま和え】 1. 水菜は1cm幅、にんじんは短冊切りにする。 2. 水菜、にんじん、もやしを茹で、冷水にとって冷ます。 3. 水気をきった2と、Bの調味料、ごまを和える。 【七夕汁】 1. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは 2cm 幅に切り、オクラは 5mm 幅に切る。 2. かつお削り節とだし昆布でだし汁をとる。 3. 2のだし汁ににんじん、たまねぎ、えのきたけを入れて煮る。続いて、オクラ、星型かまぼこ、米粉麺を入れて煮る。 4. 淡口しょうゆ、食塩で調味する。	食塩相当量 2.4 g	
ハンバーグ てりやきソー 스가け	オールポーク ハンバーグ	60		カルシウム 276 mg	
	油	適量		マグネシウム 75 mg	
	たまねぎ	10		鉄 1.9 mg	
	砂糖	A		0.3	ビタミン A 237 µgRAE
	みりん			1	ビタミン B1 0.49 mg
	濃口しょうゆ			2.2	ビタミン B2 0.55 mg
	片栗粉			0.3	ビタミン C 72 mg
もやしと水菜 のごま和え	水菜	5		食物繊維 3.3 g	
	にんじん	10		亜 鉛 3.2 mg	
	もやし	25		献立のポイント 7月7日は七夕です。日本では五節句と言って、節句が5回(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)あり、7月7日は、「七夕」を「しちせき」と読み、「七夕(しちせき)の節句」と言います。節句の食事として、そうめんを食べる習慣がある地域もあります。給食では、米粉で作られた麺をそうめんの代わりに使いますが、ご家庭ではそうめんで作られてもいいでしょう。 また、この日の給食では夏が旬のとうもろこしを使用したとうもろこしごはんも登場しました。給食で季節を感じながら旬の食べ物を味わってほしいと思います。	
	砂糖	B			0.5
	濃口しょうゆ				1.8
	いりごま	0.5			
	すりごま	1.5			
七夕汁	星型かまぼこ	7		＜給食の写真＞ 	
	米粉麺	7			
	たまねぎ	20			
	にんじん	10			
	オクラ	3			
	えのきたけ	7			
	かつお削り節	2.5			
	だし用昆布				0.5
	水	100			
	食塩				0.3
七夕パインゼリー	淡口しょうゆ	3			
	七夕ゼリー	30			

※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。