

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2025 年 9 月 2 日

献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方	1人当たりの栄養量
麦入りごはん	精白米	62.8	【みそ豚丼の具】 1. 青ねぎは 5mm 幅の小口切りに、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。 2. フライパンに豚もも肉とおろししょうがを入れて炒め(必要に応じて油をひく)、豚もも肉に火が通ったら、もやしを加えてさらに炒める。 3. 調味料Aを加えて炒め、青ねぎを加えて仕上げる。	エネルギー 567 kcal
	大麦	7.2		たんぱく質 24.4 g
牛乳	牛乳	206		脂 質 17.4 g
みそ豚丼の具	豚もも肉	35		食塩相当量 1.8 g
	緑豆もやし	20		カルシウム 259 mg
	青ねぎ	5		マグネシウム 69 mg
	おろししょうが	0.2		鉄 1.6 mg
	みそ	3		ビタミン A 195 μgRAE
	淡口しょうゆ	1		ビタミン B1 0.58 mg
	三温糖	2		ビタミン B2 0.48 mg
	酒	0.5		ビタミン C 16 mg
ゴーヤのかき揚げ	たまねぎ	15	食物繊維 3.8 g	
	ゴーヤ	3	亜 鉛 3.2 mg	
	かぼちゃ	10	献立のポイント 日本・世界の味めぐり献立として、沖縄料理をイメージした献立になっています。 ゴーヤのかき揚げは、たまねぎ、かぼちゃといった甘味のある野菜を合わせることで、ゴーヤの苦味を和らげて食べやすくなり、児童生徒に人気の一品です。 沖縄が生産量日本一のもずくは、ミネラルや食物せんいが豊富で健康や美容に良い食品と言われています。鶏肉と野菜を使ったもずくスープは、酢の物以外の目新しいもずく料理として紹介します。 ぜひご家庭の食事作りにも、お役立ていただければと思います。	
	焼きちくわ	8		
	食塩	0.2		
	薄力粉	7		
	水	7		
	揚げ油	適量		
もずくスープ	鶏もも肉	10	【もずくスープ】 1. 鶏もも肉は 1cm の角切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、えのきたけは 1.5cm の長さに切る。もずくは食べやすい長さに切っておく。 2. 分量の水に、中華の素を加えて煮溶かし、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけを加えて煮る。 3. 2 に、もずく、とうもろこし、淡口しょうゆを加えてさらに煮て、食塩とこしょうで味を調え、火を止める。	
	もずく	10		
	たまねぎ	30		
	にんじん	10		
	えのきたけ	10		
	とうもろこし	5		
	中華の素	1		
	水	100		
	淡口しょうゆ	2		
	食塩	0.1		
	こしょう	少々		
	<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。