

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2026年1月22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	64.8	【ガパオライスの具】 1. たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマンは粗いみじん切りにする。 2. 熱したフライパンに、油、にんにく、しょうがを入れ、香りをたたせる。 3. 2に豚肉と1の野菜を加えて炒め、火が通ったらバジルを加える。 4. Aの調味料を加えて味を調える。 【ホキの香り揚げ】 1. ホキは2cm角に切る。 2. ホキにB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。 【チンゲン菜のスープ】 1. 鶏むね肉は1cmの角切り、チンゲン菜は1cm幅に切り、にんじん・だいこんは短冊切りにする。 2. 分量の水に、中華の素を加えて煮溶かし、鶏むね肉、チンゲン菜、にんじん、だいこんを加えて煮る。 3. 2に、春雨としょうが、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る。	エネルギー 603 kcal
	大麦	7.2		たんぱく質 29.4 g
牛乳	牛乳	206		脂 質 18.6 g
ガパオライスの具	豚肉(ミンチ)	40		食塩相当量 2.0 g
	たまねぎ	15		カルシウム 265 mg
	青ピーマン	3		マグネシウム 68 mg
	赤ピーマン	2		鉄 1.1 mg
	すりおろしにんにく	0.1		ビタミン A 188 µgRAE
	すりおろししょうが	0.1		ビタミン B1 0.56 mg
	炒め油	適量		ビタミン B2 0.49 mg
	バジル(粉)	0.02		ビタミン C 13 mg
	三温糖	1		食物繊維 1.9 g
	オイスターソース	1.5		亜 鉛 2.9 mg
	濃口しょうゆ	2		
	みりん	A		0.2
	清酒		1.3	
食塩	0.1			
こしょう		0.01		
ホキの香り揚げ	ホキ	45		
	清酒	B	1	
	食塩		0.2	
	乾燥パセリ		0.05	
	片栗粉	適量		
	揚げ油	適量		
チンゲン菜のスープ	鶏むね肉	5		
	チンゲン菜	7		
	だいこん	20		
	にんじん	10		
	春雨	3		
	すりおろししょうが	0.1		
	中華の素	1.5		
	淡口しょうゆ	1		
	食塩	0.2		
	こしょう	0.05		
	水	100		

献立のポイント

1月24日から31日は、全国学校給食週間と定められています。草津市では、19日から23日を学校給食週間とし、「給食で世界一周味めぐり」というテーマで日本を含めた世界各国の料理を提供して、それらについて学ぶ1週間としました。

給食週間4日目は、タイの料理として、ガパオライスの具を提供しました。ガパオとは、ハーブの「バジル」のことで、1年を通して蒸し暑い国であるタイでは、香辛料やスパイスなどを上手に使った食欲の出る料理が多いのが特徴です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

＜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。