


学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2026年 2月 10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	【チキン南蛮】 1. 鶏もも肉は2.5cm角に切り、酒で下味をつけて、片栗粉をまぶす。 2. 揚げ油を約 170℃に熱し、1を揚げる。 3. 小鍋にAを熱し、少しふつふつさせて火を止める。 4. 2に3をからめて味をなじませる。 【切干大根の煮物】 1. 切干大根は流水でさっと洗ったあと、水(分量外)に漬けてもどし、水気を絞り、食べやすい長さに切る。 2. にんじんは短冊切り、焼きちくわは5mm幅の小口切りにする。 3. かつお削り節と水(分量外)でだしをとり、1とにんじん、焼きちくわを加えて煮る。 4. 沸騰したら、Bの調味料を加えてさらに煮て、煮含まってきたら火を止める。 【豆腐とほうれん草のみそ汁】 1. 豆腐は1.5cm程度の角切りに、たまねぎは薄切りに、えのきたけは2cm程度の長さに切る。 2. ほうれん草は、下茹ですて、1.5cm程度の長さに切っておく。 3. 鍋に水を入れ、頭とはらわたを取り除いた煮干しを入れておく。強火で加熱し、沸騰したら中火で4～5分加熱し、煮干しを取り出す。(取り出さずに食べてもよい) 4. 3のだし汁に、たまねぎ、えのき、豆腐を加えて煮る。 5. 具材が軟らかくなったら、みそを溶かし入れ、2のほうれん草を加えて加熱する。	エネルギー 619 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 23.5 g	
チキン南蛮	鶏もも肉	45		脂 質 21.4 g	
	酒	1		食塩相当量 1.9 g	
	片栗粉	適量		カルシウム 277 mg	
	揚げ油	適量		マグネシウム 88 mg	
	酢	A		1	鉄 2.1 mg
	三温糖			1	ビタミン A 186 μgRAE
	濃口しょうゆ			2	ビタミン B1 0.27 mg
	みりん	0.5		ビタミン B2 0.46 mg	
切干大根の煮物	切干大根	3.5	ビタミン C 9 mg		
	にんじん	10	食物繊維 2.6 g		
	焼きちくわ	10	亜 鉛 2.9 mg		
	かつお削り節	0.5	献立のポイント		
	三温糖	B	1	チキン南蛮は、コクのある甘酢だけれど、ご飯とよく合う味付けで、児童生徒から人気がある給食献立です。また、タルタルソースをたっぷりかけて召し上がっていただくと、よりまろやかな味をお楽しみいただけます。	
	みりん		0.5	切干大根の煮物は、昔から受け継がれてきた和食の一品で、栄養価も高く、ご家庭の食事に積極的に取り入れていただきたいです。	
	濃口しょうゆ		1.7	豆腐とほうれん草のみそ汁は、たんぱく質、鉄分が豊富で、えのきたけや煮干しのだしの風味が効いていて、ほっこり体が温まる汁物です。	
豆腐とほうれん草のみそ汁	豆腐	30	＜給食の写真＞		
	たまねぎ	25			
	えのきたけ	8			
	ほうれん草	5			
	煮干し	2.5			
	水	100			
	みそ	8			

※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。