学校給食献立レシピ（ご家庭用）

実施日　2026 年　3 月　12 日

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
牛乳	牛乳	206
豚肉のしょうが焼き	豚もも肉	50
	たまねぎ	3
	おろししょうが（A）	0.3
	みりん（A）	1.2
	清酒（A）	1
	濃口しょうゆ（A）	2.5
	油	適量
味付けきゅうり	きゅうり	40
	濃口しょうゆ（B）	2
	ごま油（B）	0.5
鶏じゃが	鶏もも肉	15
	にんじん	20
	たまねぎ	25
	つきこんにゃく	20
	じゃがいも	60
	さやいんげん	5
	かつお削り節	0.8
	水	80
	三温糖（C）	2
	濃口しょうゆ（C）	3
	淡口しょうゆ（C）	2
	みりん（C）	1

作　り　方

【豚肉のしょうが焼き】

1.豚もも肉は食べやすい大きさに切る。

2.たまねぎは5mm幅に切る。

3. 豚もも肉とたまねぎにAで下味をつける。

4.フライパンに油をひいて、3の豚もも肉とたまねぎを焼く。

【味付けきゅうり】

1. きゅうりは3mm幅に切る。

2.1のきゅうりを茹で、冷水にとって冷まし、水気をきってＢであえる。

【鶏じゃが】

1.鶏もも肉は1．5cm角に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもは2cm角切り、さやいんげんは1．5cm幅に切る。

2.つきこんにゃくは下茹でをする。

3.かつお削り節と水でだしをとる。

4.鍋にだし汁を入れて沸騰させ、鶏もも肉を入れ、さやいんげん以外の具材を火が通りにくいものから順番に入れて煮る。

5.具材が煮えてきたら、Cの調味料を入れてさらに煮る。最後にさやいんげんを入れて煮る。

1人当たりの栄養量

エネルギー	573	kcal
たんぱく質	27.1	g
脂　質	16.2	g
食塩相当量	1.7	g
カルシウム	272	mg
マグネシウム	81	mg
鉄	1.6	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ A	243	μgRAE
ﾋﾞﾀﾐﾝ B1	0.73	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ B2	0.50	mg
ﾋﾞﾀﾐﾝ C	29	mg
食物繊維	7.6	g
亜　鉛	3.4	mg

献立のポイント

草津市では毎月一回、食物せんい献立を実施しています。この献立は、食物せんいが豊富な献立として実施しました。

食物せんいは、腸内の掃除をする役割があり便秘の予防になるだけでなく、高血糖を予防するなど、健康維持増進のために大切な栄養素です。

今回の献立では、食物せんいをきゅうり、にんじん、さやいんげんなどの野菜類や、じゃがいも、こんにゃくなどのいも類から、たっぷり取り入れています。

＜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。