

学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2026年 5月 29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	【たらの更紗揚げ】 1. たらは、皮を取り2cm角に切る。 2. 1のたらに、A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。 【味付けきゅうり】 1. きゅうりは7mm幅の輪切りにし、さっと茹でる。 2. 冷水にとって冷ましたきゅうりの水気をきって、Bで和える。 【鶏じゃが】 1. 鶏肉は1.5cm角に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは厚めのうす切り、じゃがいもは2cm角、さやいんげんは2cm幅に切る。つきこんにゃくは下茹でしておく。 2. 鍋に油を入れて鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎ、じゃがいも、つきこんにゃくを加えて炒め、水を加えて煮る。 3. 2にCの調味料を加えてさらに煮て、仕上げにさやいんげんを入れる。	エネルギー 603 kcal
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.0 g
たらの更紗揚げ	たら	45		脂 質 17.4 g
	おろししょうが	少々		食塩相当量 1.5 g
	酒	1		カルシウム 275 mg
	濃口しょうゆ	1.8		マグネシウム 83 mg
	カレー粉	0.3		鉄 1.5 mg
	片栗粉	適量		ビタミン A 248 μgRAE
	油	適量		ビタミン B1 0.26 mg
味付けきゅうり	きゅうり	40		ビタミン B2 0.44 mg
	濃口しょうゆ	1.8	ビタミン C 26 mg	
	ごま油	0.3	食物繊維 6.9 g	
鶏じゃが	鶏もも肉	22	亜 鉛 2.7 mg	
	にんじん	20	献立のポイント	
	たまねぎ	30	「更紗揚げ」は、カレー粉を使ったから揚げのことで、片栗粉の白い衣に、しょうゆの茶色、カレー粉の黄色がちりばめられた様子が、「更紗」というインドの布に似ていることからこの名前がつけました。カレー粉は風味がよく、少ない塩分でもおいしく食べられます。 味付けきゅうりは、シンプルな味付けで子どもたちに人気のあるメニューです。ごま油の香りが食欲をそそります。 この日は減塩献立でした。カレー粉やごま油などを使って風味を加えることも減塩の工夫の一つです。	
	じゃがいも	50		
	つきこんにゃく	15		
	さやいんげん	3		
	油	適量		
	酒	1.5		
	三温糖	3		
	濃口しょうゆ	2.5		
	淡口しょうゆ	1.5		
	水	20		

〈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。