

学校給食献立レシピ(ご家庭用)

実施日 2026年 6月 5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	【チキンのマスタードソテー】 1. 鶏肉は2cm角に切る。 2. 1の鶏肉にAで下味をつける。 3. フライパンに油をひいて、2の鶏肉を焼き色がこんがりつくように焼く。(粒入りマスタードの油はねに注意！)	エネルギー 606 kcal	
牛乳	牛乳	206		たんぱく質 25.0 g	
チキンの マスタード ソテー	鶏もも肉	50		脂 質 20.7 g	
	粒入りマスタード	1.5		食塩相当量 1.7 g	
	酒	1		カルシウム 257 mg	
	みりん	1		マグネシウム 83 mg	
	濃口しょうゆ	1.5		鉄 1.5 mg	
	油	適量	ビタミン A 232 μgRAE		
きゅうりと ツナのサラダ	にんじん	5	【きゅうりとツナのサラダ】 1. にんじんは短冊切り、きゅうりは厚さ2mmの輪切りにし、熱湯で茹でて冷ます。 2. ボウルにBを混ぜ合わせ、水気を切った1とツナを入れ和える。	ビタミン B1 0.39 mg	
	きゅうり	30		ビタミン B2 0.49 mg	
	ツナ(油漬フレーク)	5		ビタミン C 29 mg	
	フレンチドレッシング	5		食物繊維 5.6 g	
	食塩	少々		亜 鉛 3.3 mg	
ラタトゥイユ	豚もも肉	10	【ラタトゥイユ】 1. 豚肉は 1cm幅に切る。かぼちゃは2cm角、たまねぎは厚めのうす切り、なすは厚さ7mmのいちよう切り(または半月切り)、じゃがいもは1.5cm角、ズッキーニは厚さ5mmの輪切りにする。しめじは石突きを取り、小房に分けておく。 2. 鍋に油を熱し、おろしにんにく、豚肉を炒める。かぼちゃ、たまねぎ、なす、じゃがいも、とうもろこし、ズッキーニ、しめじを加えて炒める。 3. 全体に油が回ったら、火を弱め、トマト水煮とCの調味料を加え、蓋をして10分程煮る。(焦げ付きそうな場合は、様子を見ながら水を大さじ1～2ずつ追加してください。)	献立のポイント	
	かぼちゃ	20		「ラタトゥイユ」は、フランス南部のプロヴァンス地方(ニース)を発祥とする夏野菜の煮込み料理です。野菜の水分とトマトの旨味を生かして煮込みます。夏が旬の野菜(かぼちゃ、なす、とうもろこし、ズッキーニ、トマト)には、水分やカリウム、抗酸化作用の栄養素がたくさん含まれているので、夏の暑さで疲れた体にはおすすめです。 チキンのマスタードソテーは、粒入りマスタードのプチプチとした独特の食感とマイルドな辛味と酸味が癖になる子どもたちに人気のメニューです。	
	たまねぎ	35			
	なす	10			
	じゃがいも	30			
	とうもろこし(冷凍)	5			
	ズッキーニ	10			
	しめじ	7			
	おろしにんにく	0.2			
	油	適量			
	トマト水煮	5			
	ケチャップ	3			
	スープストック(洋風だし)	1.5			
	三温糖	0.7			
	食塩	少々			
こしょう	少々				
	水	適宜			
			〈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。