学校給食献立レシピ(ご家庭用) 実施日 2023年 11月 22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	【さばの塩焼き】	エネルギー 600 kcal
牛乳	牛乳	206	1. さばにAで下味をつけ、しばらくお	たんぱく質 24.9 g
さばの塩焼き	さば切身	50	<.	脂質 25.3 g
	食塩	0.2	2. フライパンや魚焼きグリル等を熱	食塩相当量 1.8 g
	清酒	1	し、油をひいてさばの両面を焼く。	カルシウム 304 mg
		0.5		マグネシウム 106 mg
ほうれんそう	ほうれんそう	30	 【ほうれんそうの和え物】	鉄 2.6 mg
の和え物	にんじん	5	1. ほうれん草は 2cmに切り、にんじん	ヒ゛タミン A 283 μgRAE
	緑豆もやし	15	は千切りにする。	と り B1 0.28 mg
	三温糖	0.3	2. 1の野菜ともやしをゆで、冷水にと	と タミン B2 0.61 mg
	濃口しょうゆ B	2	って冷まし水気をしぼり、Bで和え	ピータミン C 19 mg
豆腐のみそ	たまねぎ	35	る。	食物繊維 3 g
汁	干ししいたけ(千切り)	0.3		亜 鉛 2.9 mg
	油揚げ	5	【豆腐のみそ汁】	献立のポイント
	豆腐	20	1. たまねぎはうす切り、にんじんは千	和食は、米と、魚や肉、野
	にんじん	5	切り、青ねぎは小口切りにする。干	菜、いも、大豆製品、海そうな
	青ねぎ	5	ししいたけは、水で戻す。油揚げは	どを使ったおかずを組み合わ
	煮干し	3	油抜きをして短冊切りにする。	せた栄養のバランスのとれた
	水	150	2. なべに水を入れ、頭とはらわたを取	食事です。また、季節にとれる
	みそ	8	り除いた煮干しを入れておく。鍋を	食べ物を使い、正月や節分な どの行事では、特別な行事食
			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。	があります。2013年に、和食
			(取り出さずに食べても良い)	は伝統的な食文化としてユネ
			3.2のだし汁に干ししいたけ、たまね	スコの「無形文化遺産」に登
			ぎ、にんじん、油揚げを入れて煮	録されました。
			る。みそを溶かし入れ、1cm角に切	この日の給食は、ごはんと
			った豆腐を加えて煮る。仕上げに	みそ汁、焼き魚、野菜の和え
			青ねぎを加えて火を通す。	物を組み合わせた和食の献
				立です。みそは、草津市産、滋賀県産、国産のみそを合わ
				世て使用しています。学校の
				給食時間や、ご家庭で和食
				や地場産物について考えて
				いただけるとうれしいです。
				[]
		NHA Z J	NII X - 2 3 X - 2	
				13/