

4月給食献立紹介

料理名：たけのこごはん、お花見汁、鶏肉のごま焼き、枝豆サラダ

材 料 名	使用量(目安) ※中学生4人分	使用量(g) ※中学生4人分	備考(作り方など)
たけのこごはん			1 精白米、もち米、①の1/3を混ぜて炊飯する。 2 具材を油で炒め、①の2/3と②を加えて味を調える。 3 炊き上がったごはんとう具材を混ぜ合わせて完成。
精白米	2合弱	270	
もち米	約50g	54	
① 酒	小さじ2	11	
塩	小さじ1	5	
油	適量	1.1	
具材 たけのこ(短冊)	水煮1/4個	54	
豚もも 脂身なし 千切り	約50g	54	
油揚げ(短冊、油抜き)	1/2枚	16	
干しいたけ(スライス)	2個	4	
② 本みりん	小さじ2	11	
きび砂糖	小さじ2弱	5	
しょうゆ	小さじ2	11	
お花見汁			1 だしをとる。 2 鶏肉に酒をふる。 3 鶏肉を油で炒める。①を加え煮る。 4 だし、②を加え、あくをとったあと、③を加えて味を調える。 5 ④を入れて完成。
混合だし	720cc	720	
若鶏もも 皮なし(こま肉)	40g	40	
酒	小さじ1	5	
油	適量	0.16	
① だいこん(いちょう切り)	厚さ4cmカット	108	
にんじん(いちょう切り)	厚さ2cmカット	30	
② 干しいたけ(スライス)	1個	2	
戻し汁使用			
油揚げ(短冊、油抜き)	1/2枚	27	
③ 粗塩	小さじ1/2	2.7	
白こしょう	少々	0.04	
うすくちしょうゆ	小さじ2	12	
④ かまぼこ(桜型)	40g	40	
根深ねぎ(小口切り)	1/3本	30	
鶏肉のごま焼き			鶏肉と①をあわせて焼く。
鶏もも 皮なし(切身)	280g	280	
① 白すりごま	大さじ2弱	16	
きび砂糖	大さじ1弱	7.5	
本みりん	小さじ2	12	
しょうゆ	大さじ1.5	24	
しょうが(みじん切り)	1/3かけ	4	
ごま油	小さじ1/2	3	
枝豆サラダ			1 冷凍むき枝豆を解凍する。 2 キャベツ、にんじんと和える。 3 ドレッシングをかけて完成。
冷凍むき枝豆	適量	27	
キャベツ(5mm千切り)	3枚	190	
にんじん(3mm千切り)	小1/3本	54	
青じそドレッシング	適量	24	

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

