

春の献立

旬のたけのこを使った春の香りいっぱいの混ぜご飯です。主菜の鰹は、脂肪分が少ないので、揚げ物にすることでコクのある一品になります。副菜は、不足しがちな豆製品の高野豆腐と春キャベツをメインにした和風の炒め物です。いろいろな材料を使っているので、彩りもよく野菜もたっぷりと食べることができます。

たけのこご飯 牛乳 鰹の竜田揚げ キャベツと高野豆腐の炒め煮 清見オレンジ



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	29.7	21.0	2.3	357	2.6	177	0.24	0.46	30	4.1

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。



たけのこご飯

(4人分)

精白米	2 合
皮なし鶏もも肉こまぎれ	1 / 2 枚
油揚げ	1 枚
たけのこ水煮	1 0 0 g
にんじん	1 / 2 本
きぬさや	8 枚
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 1
塩	小さじ 1 / 2
出し汁	1 カップ
炒め油	小さじ 1

作り方

- ① きぬさやは、1 / 2 に切り茹でる。
- ② 鶏肉を炒める。
- ③ にんじんは千切り、たけのこはいちょう切り、油揚げは短冊に切り加える。
- ④ 出し汁を入れる。
- ⑤ 調味料を加え、具材を煮る。
- ⑥ 煮汁を使い、ご飯を炊く。
- ⑦ 炊きあがったご飯に煮あがった具材を入れ、ご飯を蒸らす。
- ⑧ きぬさやをちらす。

鯉の竜田揚げ

鯉切り身 3 0 g	4 枚
しょうゆ	大さじ 2
酒	小さじ 2
かたくり粉	大さじ 3
揚げ油	適量

- ① 鯉に下味をつける。
- ② かたくり粉をつける。
- ③ 油で揚げる。

キャベツと高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	2 枚
豚ひき肉	4 0 g
にんじん	1 / 3 本
キャベツ	1 枚
たまねぎ	1 / 4 個
乾燥きくらげ	4 枚
こんにゃく	1 / 4 枚
グリンピース	小さじ 2
おろししょうが	少々
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
出し汁	1 / 2 カップ
炒め油	小さじ 1
かたくり粉	大さじ 1

- ① グリンピースを茹でる。
- ② こんにゃくを色紙切りにし、下茹でする。
- ③ きくらげは水で戻し、ザク切りする。
- ④ にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、キャベツは色紙切りにする。
- ⑤ しょうがを炒め、肉を加える。
- ⑥ にんじん、たまねぎ、きくらげ、こんにゃくを加える。
- ⑦ 調味料を加える。
- ⑧ 出し汁を入れ、材料がやわらかくなったら、高野豆腐を加える。
- ⑨ 高野豆腐に味がしみたら、キャベツを入れる。
- ⑩ 水溶きかたくり粉でとじる。
- ⑪ 配食後にグリンピースをちらす。