

# 令和5年度西小学校PTA給食試食会

令和 5年 10月 6日 (金)  
 栄養教諭 光森 由紀

## 本日の給食 ★かみまるくんの献立です。

ごはん、牛乳、  
 さんまのみぞれ煮、  
 ジャガイモのカレー炒め、  
 吉野汁、  
 味付け乾燥豆腐

エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.7g



★ ごはん 小学校は、3規格になっています。  
 低学年50g  
 中学年70g  
 高学年80g



★ 牛乳 小学1年生から中学3年生まで、1人200mlです。

★ さんまのみぞれ煮  
 小学校40g、中学校50gです。

## ★ ジャガイモのカレー炒め

材 料	1人分 g	4人分 g	作 り 方
ホールコーン缶	8	32	① 鍋にお湯(分量外)を沸かし、ジャガイモをゆでる。やわらかくなったらざるにとり、水気をきっておく。(やわらかくなりすぎないように注意!!) ② フライパンに米サラダ油を熱し、にんにくを加えて香りをだし、ホールコーンを加えて炒める。 ③ カレー粉は、かたまらないように塩と混ぜ合わせておき、②にAの調味料で味をつける。 ④ ①を加えて、味をなじませパセリをふって出来上がり。 <切り方>ジャガイモ→たんざく パセリ→みじん切り
ジャガイモ	33	132	
おろしにんにく	0.08	0.32	
パセリ	0.40	3.2	
塩	0.40	少々	
カレー粉	0.08	小さじ1/4弱	
しょうゆ	1.10	小さじ3/2強	
本みりん	1.60	小さじ1強	
三温糖	0.35	小さじ1/2	
米サラダ油	0.50	小さじ1/2	

A

# ★ 吉野汁

材 料	1人分 g	4人分 g	作 り 方
鶏むね肉(皮なし)	20	80	① かつおけすりぶしでだしをとる。 ② 生あげは、油抜きをする。 ③ だしの中に鶏肉を入れて煮る。 ④ にんじん・だいこんを入れて煮て、あくをとる。 ⑤ 生揚げを加える。 ⑥ 清酒・しょうゆ・うすくちしょうゆ・塩で味を調える。 ⑦ 水溶きでんぷんを加えて、仕上げにねぎを入れる。 〈切り方〉 にんじん→5mmいちょう切り だいこん→5mmいちょう切り 生揚げ→包丁で切る ねぎ→3mm小口切り
生あげ	15	60	
にんじん	10	40	
だいこん	20	80	
ねぎ	8	32	
かつおけすりぶし	3	12	
しょうゆ	2	8	
うすくちしょうゆ	1	4	
塩	0.1	0.4(少々)	
清酒	1	4	
でんぷん	1	4	
水(だし用)	130	520	

## 朝からしっかり食べましょう

ごはん(御2食分) 230kcal	食パン(6枚切り1食分) 175kcal	卵黄(卵1個分) 100kcal	納豆(1パック分) 60kcal	みそ汁(1杯分) 50kcal
もち(もちもち1食分) 120kcal	おにぎり 230kcal	鶏(1/2羽:50g) 70kcal	スライスチーズ(1個) 30kcal	牛乳(コップ1杯分) 100kcal

もう一品、旬の野菜や果物を食べる工夫を考えましょう  
 タごはんメニューをアレンジして野菜をとろう

野菜	果物
ゆでて切っておく オクラ、ほうれん草、ブロッコリーなど 野菜スープに 野菜をアラスしてアレンジ ポテトサラダ + レタス + コーン = リッチポテトサラダ 残りおかずをチェンジ かぼちゃの漬物 + きゅうり + 玉ねぎ = かぼちゃサラダ	みかん(1個分) 40kcal バナナ(1本分) 80kcal りんご(2個分) 20kcal かき(1/4個分) 20kcal キウイ(1/2個分) 30kcal いちご(5個分) 20kcal

食べやすくアレンジを

揚げでかきぶり  
 揚げかけり  
 トースターでピザトースト  
 (12-17℃で30分×2回)

## 電子レンジで簡単朝食

- ★ 材料の仕込みは、前日準備OK。電子レンジ調理で手間がかかりません。
- ★ 食材のアレンジは自由です。大きめのマグカップを使ってください。



マグカップ  
雑炊  
231kcal

### 作り方 マグカップ雑炊

- ① マグカップに、切ったきのこ 15g、にんじん 5g、玉葱 5g、葉物の野菜 15g を入れる。葱は好みで。
- ② ①に水 100cc、粉末鶏ガラスープ 小さじ 1 杯、生姜チューブ 1cm 程度、塩少々、醤油 小さじ 1/2 杯を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 600W 2 分程度加熱する。ご飯(お茶碗 1 杯)を温める。
- ③ ②にほぐしたカニカマ 1 本を加えて混ぜ、再び電子レンジで 600W 2 分程度加熱する。
- ④ ③に割りほぐした卵 1/2 個を加え、軽く混ぜてから電子レンジで 600W 20 秒 × 2 回加熱する。