

学校名	滋賀県立盲学校	令和4年度
テーマ	児童生徒の育てた冬野菜たっぷり風邪予防給食	



栄養価（8訂成分表による）  
（小学部 4年生分）

エネルギー	707	kcal
たんぱく質	29	g
脂質	29	g
カルシウム	434	g
マグネシウム	110	mg
鉄	4.2	mg
亜鉛	3.1	mg
ビタミンA	230	μgRE
ビタミンB1	0.6	mg
ビタミンB2	0.7	mg
ビタミンC	52	mg
食物繊維	10	g
食塩相当量	2	g

料理名	材料（小学部 4年生1人分）	作り方	
2色揚げパン （きな粉揚げパン）	コッペパン	38 g	① きな粉、上白糖、塩をよく混ぜる。 ② コッペパンを油で揚げ、①をまぶす。
	きな粉	2.5 g	
	上白糖	2.5 g	
	塩	0.05 g	
	大豆油	3 g	
2色揚げパン （ココア揚げパン）	コッペパン	38 g	① 純ココア、上白糖、塩をよく混ぜる。 ② コッペパンを油で揚げ、①をまぶす。
	純ココア	2.5 g	
	上白糖	2.5 g	
	塩	0.05 g	
	大豆油	3 g	
牛乳	牛乳	206 g	
肉団子（ケチャップ味）	薄味たれつき肉団子（ケチャップ味）	60 g	① 湯煎調理し、温度を確認する。
冬野菜たっぷり豆乳シチュー	鶏肉	30 g	① 児童生徒が収穫したかぶ、大根は、根と葉に分ける。 ② じゃがいも、大根（根）、かぶ（根）、人参は乱切り、大根（葉）、かぶ（葉）は2cmのざく切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口大に切る。 ③ 油で鶏肉、玉ねぎ、大根（根）、かぶ（根）、人参、じゃがいもを炒める。
	じゃがいも	40 g	
	かぶ（根）	20 g	
	かぶ（葉）	10 g	
	大根（根）	30 g	
	大根（葉）	10 g	
	玉ねぎ	30 g	
人参	10 g		

	ブロッコリー	10	g	④ ブロッコリーは固めに下茹でする。 ⑤ ③に火が通ったら豆乳、水を入れ、大根（葉）かぶ（葉）、④を入れて煮る。 ⑥ 調味料を入れ、味を調える。
	コンソメ	0.2	g	
	シチューフレーク	10	g	
	豆乳	10	g	
	塩	0.1	g	
	こしょう	0.01	g	
コメント (特記事項)	<p>盲学校の児童生徒が生活単元学習で育てた冬野菜（大根、かぶ、ブロッコリー）をたくさん使い、旬の野菜を食べて風邪予防をしようと呼びかけました。児童生徒の収穫作業の動画をランチルームモニターで視聴し全校に知ってもらうことができ、児童生徒の充実した様子も見られました。</p> <p>2色揚げパンは、盲学校でリクエストの多い人気メニューです。2色にして、味の食べ比べをするのを楽しみます。</p>			