

学校名	滋賀県立長浜養護学校	令和4年度
テーマ	学校で収穫された大根を味わおう	



栄養価（8訂成分表による）
（高等部）

エネルギー	733	kcal
たんぱく質	37.1	g
脂質	23.2	g
カルシウム	294	g
マグネシウム	101	mg
鉄	2.4	mg
亜鉛	4.8	mg
ビタミンA	330	μgRE
ビタミンB1	1.01	mg
ビタミンB2	0.62	mg
ビタミンC	37	mg
食物繊維	4.63	g
食塩相当量	2.3	g

料理名	材料（高等部 1人分）	作り方	
麦ごはん	精白米	85.0 g	
	強化米	0.3 g	
	押麦	5.0 g	
牛乳	牛乳	206 g	
鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	80 g	①鶏肉にこいくちしょうゆ、砂糖、みりん、酒で下味をつける。 ②スチームコンベクションオーブン180℃で15分焼く。
	こいくちしょうゆ	6 g	
	砂糖	1.0 g	
	みりん	3.1 g	
	酒	1.0 g	
キャベツのこんぶ炒め	キャベツ	40 g	①キャベツ、にんじんを千切りにする。 ②①ともやしを炒める。 ③火が通ったら塩こんぶを加える。
	もやし	25 g	
	にんじん	10 g	
	塩こんぶ	1.5 g	
大根と豚肉の炒め煮	大根	100 g	① 大根、にんじんを乱切りにする。 ② 油で豚肉を炒める。臭みを消すために、しょうがを半量入れる。 ③ 豚肉に火が通ったら①を入れ、具材にかぶるくらいの水を入れる。 ④ 煮立ったらいんげん、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん、残りのしょうがを加える。
	豚肉	40 g	
	にんじん	20 g	
	カットいんげん（冷凍）	5 g	
	おろししょうが	0.6 g	
	こいくちしょうゆ	5 g	
	砂糖	2.6 g	
	みりん	0.6 g	

	調合油	1 g	
コメント (特記事項)	長浜養護学校伊吹分教室での作業学習にて栽培・収穫された大根を使用した献立です。 収穫の様子や栽培収穫した分教室の生徒の声を校内で紹介しました。		