

学校名	滋賀県立鳥居本養護学校	令和4年度
テーマ	みんなが選んだ!!食べたい給食献立	



栄養価（8訂成分表による）
（中学部 3年生分）

エネルギー	682	kcal
たんぱく質	30.6	g
脂質	19.6	g
カルシウム	285	g
マグネシウム	109	mg
鉄	2.4	mg
亜鉛	4.0	mg
ビタミンA	326	μgRE
ビタミンB1	0.78	mg
ビタミンB2	0.66	mg
ビタミンC	16	mg
食物繊維	5.4	g
食塩相当量	2.2	g

料理名	材料（中学部3年生1人分）	作り方
麦ごはん	精白米 75 g	
	押麦 5 g	
牛乳	牛乳 206 g	
豚肉のマーマレード焼き	豚もも肉 60 g	① 豚肉に塩とこしょうで下味をつけ、片栗粉と小麦粉をまぶす。 ② ①に油をはけで軽くつける。 ③ スチームオーブンで185度8~10分加熱する。 ④ ジャム、しょうゆ、ジュース、酒を混ぜ合わせ、鍋で煮る。 ⑤ ③に④をかける。
	塩 0.2 g	
	こしょう 0.05 g	
	片栗粉 6.5 g	
	小麦粉 1.5 g	
	なたね油 1 g	
	マーマレードジャム 12 g	
	しょうゆ 3.7 g	
	オレンジジュース 3 g	
清酒 1.8 g		
ほうれん草とごぼうのソテー	ささがきごぼう 40 g	① ほうれん草、にんじんは3~4cmの長さに切る。 ② 鍋に油をひき、ささがきごぼうとにんじんを炒める。火が通ったら調味液の2/3量を入れる。 ③ ②にほうれん草を加える。残りの調味液を入れ、味を調える。ごまを加え、仕上げにごま油を回し入れる。
	ほうれん草 30 g	
	にんじん 15 g	
	なたね油 1 g	
	しょうゆ 4.5 g	
	上白糖 3 g	
	清酒 3 g	
	ほんだし 0.5 g	

	白いりごま	0.5 g	
	ごま油	0.5 g	
茶碗蒸し	鶏卵	15 g	① かつおと昆布から出汁をとる。 ② 卵を溶いたところに①と干ししいたけの戻し汁、調味料を混ぜ合わせる。 ③ 器に酒でもんだ鶏肉と干ししいたけと水で戻した花麩を入れる。 ④ ③に②を入れる。 ⑤ ④をスチコンで100度12分程度加熱する。
	酒	1 g	
	かつお・昆布だし	67.5 g	
	うすくちしょうゆ	1.3 g	
	みりん	1 g	
	鶏むね肉	10 g	
	干ししいたけ	1 g	
	花麩	0.5 g	
コメント (特記事項)	<p>本校は委託給食なので、近くの業者さんで給食調理して頂き、学校まで届けてもらっています。調理員さんに直接会って話をする機会はあまりありませんが、調理員さんがつくる給食はどれも美味しく、気持ちをこめてつくってくださっているのを感じています。</p> <p>今回は、給食委員がとったアンケートの中から、人気メニューを取り入れました。マーマレード焼きはいつも人気で、リクエスト給食にも挙がってくる人気メニューです。茶碗蒸しは、以前に茶碗蒸しを給食で食べたいという要望があり、手間がかかるので調理員さんに相談したところ快く受けてくださり、また陶器の器も購入でき、給食のメニューに取り入れることになりました。給食で茶碗蒸しが出せるところは少ないかと思います。鰹節と昆布からとった出汁でつくった茶碗蒸しは、やさしい味がして絶品です。まさにわが校自慢の給食です。</p>		