

学校名	滋賀県立新旭養護学校	令和4年度
テーマ	滋賀の食材を味わおう	



栄養価（8訂成分表による）  
（ 中学部分 ）

エネルギー	724	kcal
たんぱく質	27.1	g
脂質	22.3	g
カルシウム	576	g
マグネシウム	114	mg
鉄	4.2	mg
亜鉛	4.0	mg
ビタミンA	277	μgRE
ビタミンB1	0.62	mg
ビタミンB2	0.52	mg
ビタミンC	36	mg
食物繊維	5.8	g
食塩相当量	2.2	g

料理名	材料（中学部1人分）	作り方
麦ごはん	精白米 90 g 大麦 9 g	
牛乳	牛乳 206 g	
わかさぎの唐揚げ	わかさぎ 40 g おろししょうが 2 g 濃口しょうゆ 2.5 g 料理酒 2 g でんぷん 3 g 油 4.7 g	① わかさぎにおろししょうが、濃口しょうゆ、料理酒で下味をつける。 ② ①のわかさぎにでんぷんをまぶす。 ③ ②を170～180℃の油で約3分揚げる。
小松菜の炒り煮	小松菜 30 g キャベツ 30 g 切り干し大根 2 g 厚揚げ 10 g 油 1.5 g 濃口しょうゆ 2 g 本みりん 1 g かつおだし 1 g 上白糖 0.3 g	① 切り干し大根を戻し2cm幅、小松菜を2cm幅、キャベツを1cm幅、厚揚げを5mm幅に切る。 ② 鍋に油を熱し、①を炒める。 ③ かつおだしを加え、煮る。 ④ 調味料を加えて味を調える。
豆乳みそ汁	たまねぎ 40 g ぶなしめじ 20 g にんじん 10 g 青ねぎ 8 g	① かつお節と昆布でだしをとる。 ② たまねぎを薄切り、にんじんを半月切り、青ねぎを小口切り、油あげを短冊切りにする。 ③ ①に煮えにくいものから順に煮る。

	油あげ	8 g	④ 煮えてきたら、みそ、豆乳を加え、最後に青ねぎを入れる。
	調製豆乳	60 g	
	みそ	8 g	
	かつお節	1.5 g	
	昆布	0.4 g	
コメント (特記事項)	<p>毎月 19 日前後に地場産物や滋賀の郷土料理を取り入れた「滋賀の日」給食を実施しています。今回は、冬が旬の琵琶湖の食材、「わかさぎ」を使った献立です。わかさぎは骨ごと食べるためカルシウムが多い食材です。また、かみごたえがあるのでよく噛んで食べる指導を行います。</p> <p>新旭養護学校では、児童生徒が生涯健康に過ごせるように、いろいろな食材や料理を取り入れた献立にすることで、食経験が豊富になる工夫をしています。</p>		