

学校名	滋賀県立野洲養護学校	令和4年度
テーマ	おいしがうれしが献立	



栄養価（八訂成分表による）
（中学部1年生分）

エネルギー	700	kcal
たんぱく質	32.1	g
脂質	20.5	g
カルシウム	345	g
マグネシウム	106	mg
鉄	2.9	mg
亜鉛	3.1	mg
ビタミンA	213	μgRE
ビタミンB1	0.32	mg
ビタミンB2	0.54	mg
ビタミンC	24	mg
食物繊維	3.9	g
食塩相当量	3.2	g

料理名	材料（中学部1年生1人分）	作り方
ごはん	精白米 90 g	
牛乳	牛乳 206 g	
ビワマスのマヨネーズ焼き	ビワマス 60 g 酒 2 g 塩 0.2 g マヨネーズ 8 g 淡色辛みそ 3 g	① ビワマスに酒と塩で下味をつける。 ② ①を鉄板に並べて、マヨネーズとみそを合わせたのせて焼く。
煮浸し	チンゲン菜 20 g 白菜 50 g さつまあげ 10 g うすくちしょうゆ 1.5 g みりん 1.4 g 清酒 1.0 g こいくちしょうゆ 0.9 g さとう 0.8 g だしかつお 0.6 g 水 20 g	① だしをとる。 ② チンゲン菜、白菜、さつまあげは短冊切りにする。 ③ 鍋に②を入れ、だし汁、調味料を加えて煮る。
お講汁	さといも 20 g かぶ 20 g にんじん 10 g 油あげ 3 g ねぎ 5 g	① だしをとる。 ② さといも、かぶ、にんじんはいちょう切り、油あげは短冊切り、ねぎは小口切りにする。 ③ だし汁でさといも、かぶ、にんじんを煮込み、みそを加えて、油あげ、すりごま、ねぎを加え

	すりごま	1	g	て仕上げる。
	みそ	12	g	
	だしかつお	3	g	
	水	150	g	
コメント (特記事項)	ビワマスのマヨネーズ焼きは、魚が苦手な子どももおいしく食べられるメニューです。 ビワマス、白菜、かぶ、油あげは滋賀県産です。			