

学校名	滋賀県立草津養護学校	令和4年度
テーマ	スクール農園の野菜、滋賀の食材を使用した献立	



栄養価（八訂成分表による）
（中学部）

エネルギー	631	kcal
たんぱく質	29.6	g
脂質	11.9	g
カルシウム	370	g
マグネシウム	93	mg
鉄	2.3	mg
亜鉛	2.5	mg
ビタミンA	258	μgRE
ビタミンB1	0.52	mg
ビタミンB2	0.63	mg
ビタミンC	102	mg
食物繊維	6.9	g
食塩相当量	2.9	g

料理名	材料（中学部1人分）	作り方	
五目うどん	近江うどん	200 g	① だしをとる。 ② しいたけ、わかめは水につけて戻しておく。 ③ ①に調味料を入れる。 ④ 鶏肉、油揚げを入れて煮る。 ⑤ 玉ねぎ、にんじんを入れてさらに煮る。 ⑥ ねぎを入れ、味をととのえる。
	鶏肉	30 g	
	しいたけ（乾燥）	0.7 g	
	わかめ（乾燥）	0.7 g	
	油揚げ	5 g	
	玉ねぎ	35 g	
	にんじん	12 g	
	ねぎ	5 g	
	薄口しょうゆ	8 g	
	みりん	3 g	
	砂糖	1 g	
	酒	3 g	
	混合だし	1 g	
牛乳	牛乳	206 g	
水菜入り煮浸し	さつま揚げ	10 g	① だしをとる。 ② ①に調味料を入れる。 ③ さつま揚げ、たけのこ、にんじん、白菜、水菜を順番に入れて煮る。 ④ 味をととのえる。
	たけのこ水煮	15 g	
	にんじん	8 g	
	白菜	30 g	
	水菜	20 g	
	砂糖	2 g	
	濃口しょうゆ	0.5 g	
	薄口しょうゆ	4 g	

	酒	4 g	
	みりん	3 g	
	混合だし	1 g	
はちみつゆずゼリ —	はちみつゆずゼリ —		
コメント (特記事項)	「近江うどん」は、滋賀県産小麦を使用しています。 煮浸しの「水菜」は、スクール農園で収穫された水菜です。 本校高等部2年生が育てて収穫したものです。 また、「白菜」も滋賀県産のものを使用しています。		