

学校名	滋賀県立八日市養護学校	令和4年度
テーマ	全校リクエスト給食～ごはん編～（給食委員会が考案）	



栄養価（八訂成分表による）
（中学部1年生分）

エネルギー	761	kcal
たんぱく質	26.9	g
脂質	25.4	g
カルシウム	284	g
マグネシウム	74	mg
鉄	3.0	mg
亜鉛	3.6	mg
ビタミンA	204	μgRE
ビタミンB1	0.55	mg
ビタミンB2	0.50	mg
ビタミンC	23	mg
食物繊維	5.0	g
食塩相当量	2.1	g

料理名	材料（ 中学部 1人分）	作り方
ごはん	精白米 90 g	
牛乳	牛乳 206 g	
鶏肉のから揚げ	鶏肉もも 60 g にんにくおろし 0.3 g しょうがおろし 0.4 g 料理酒 0.5 g こいくちしょうゆ 2 g でんぷん 6 g 揚げ油 5 g	① 鶏肉に下味をつけて、でんぷんをまぶし、170℃の温度で8分揚げる。
ポテトサラダ	じゃがいも 40 g ミックスベジタブル 10 g マヨネーズ 8 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g	① じゃがいもをさいの目きりにする。 ② ①とミックスベジタブルをゆでて、冷却する。 ③ ②をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味つける。
春雨スープ	はくさい 30 g ミートボール 20 g にんじん 10 g はるさめ 6 g コンソメ 1.5 g 塩 0.2 g	① はくさいは細めのざく切り、にんじんは短冊切りにする。 ② 鍋に水、ミートボール、にんじんを入れ煮る。にんじんが柔らかくなったら、はくさいとカットしたはるさめを入れる。 ③ 調味料で味をととのえる。

	こしょう	0.02	g	
	水	100	g	
コメント (特記事項)	給食週間中のごはんの日の献立です。給食委員会が1食分の献立を考えたものから、全校にアンケートを取り、一番リクエストの多かったメニューです。			