

学校名	滋賀県立甲良養護学校		令和4年度
テーマ	滋賀県の食べ物を味わおう		
	栄養価（8訂成分表による） （中学部）		
	エネルギー	716	kcal
	たんぱく質	28.3	g
	脂質	25.5	g
	カルシウム	438	g
	マグネシウム	100	mg
	鉄	2.8	mg
	亜鉛	3.2	mg
	ビタミンA	170	μgRE
	ビタミンB1	0.31	mg
	ビタミンB2	0.48	mg
	ビタミンC	31	mg
	食物繊維	7.3	g
食塩相当量	1.9	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	206 g		
こあゆの カレーあげ	こあゆ 50 g	①唐揚げ粉とカレー粉を混ぜ合わせる。 ②こあゆに①をまぶす。 ③②を揚げる。	
	唐揚げ粉 7 g		
	カレー粉 0.28 g		
	揚げ用油 5 g		
もやしのツナ炒め	ツナ 7 g	①キャベツを太めの千切り、人参を短冊切りにする。 ②ツナと人参をフライパンに入れ、火をつける。 ③ジューっと音が鳴ってきたら、もやし、キャベツ、酒を入れる。 ④しんなりしてきたら、醤油を入れる。 ⑤最後にいりごまを入れ、風味付けする。 * ツナの油で炒めます。焦げ付きが心配な場合は油を入れてください。	
	もやし 28 g		
	キャベツ 25 g		
	人参 10 g		
	いりごま 0.7 g		
	こい口醤油 2 g		
	酒 0.7 g		

じゃがいもの みそ汁	油揚げ	4 g	<p>①煮干しだしはお茶パックに入れ、水に30分つけておく。</p> <p>②干しシイタケは戻して、千切りにする。油揚げは短冊切り、じゃがいもは角切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>③煮干しだしを弱火で10分ほど煮る。灰汁が出てきたらお玉ですくう。</p> <p>④煮干しだしを取り出し、油揚げ、じゃがいも、干ししいたけ、干ししいたけの戻し汁を入れ、中火で煮る。</p> <p>⑤火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる。</p> <p>⑥ねぎを入れて、火を通す。</p>
	じゃがいも	50 g	
	干ししいたけ	0.7 g	
	ねぎ	3.5 g	
	煮干しだし	1.8 g	
	味噌	10 g	
	水	150 g	
コメント (特記事項)	苦みのあるこあゆも、カレー揚げにしてから食べられる児童生徒が多くいます！じゃがいもは学校で収穫されたものを、6～7月に使用することが多いです。		