

学校名	滋賀県立三雲養護学校		令和4年度
テーマ	お楽しみ献立		
			栄養価（8訂成分表による） （ 中学部 ）
	エネルギー	850 kcal	
	たんぱく質	31.5 g	
	脂質	36.9 g	
	カルシウム	335 g	
	マグネシウム	125 mg	
	鉄	4.9 mg	
	亜鉛	3.5 mg	
	ビタミンA	254 μgRE	
	ビタミンB1	0.99 mg	
	ビタミンB2	0.74 mg	
	ビタミンC	31 mg	
	食物繊維	14.5 g	
食塩相当量	3 g		
料理名	材料（中学部 3年生1人分）	作り方	
きなこパン	給食用コッペパン	100 g	① コッペパンを170℃程度の油で揚げる。 ② きなこ・三温糖・塩を混ぜておく。 ③ 油で揚げたコッペパンを熱いうちに②をまんべんなくつける。
	植物油	8 g	
	きなこ	12 g	
	三温糖	3 g	
	塩	0.08 g	
牛乳	牛乳	206 g	
豆乳ポトフー	豚肉	32 g	① ジャがいも、たまねぎは半分にして、くし切り、にんじんは7mmの厚さのちょう切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。パセリはみじん切りにする。 ② 鍋に油を入れて、たまねぎ、にんじんを炒め、たまねぎにつやがでてきたら、豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。 ③ 水を入れて煮込み、あくを取り除く。 ④ ジャがいも、しめじを入れて具材がやわらかくなるまで煮込む。水分の量は具材がひたひたになる程度にしておく。 ⑤ 具材がやわらかくなったら豆乳を入れ味付けをする。 ⑥ 最後にパセリを飾る。
	じゃがいも	75 g	
	たまねぎ	55 g	
	にんじん	23 g	
	しめじ	10 g	
	むき枝豆	10 g	
	パセリ	0.8 g	
	豆乳	20 g	
	コンソメ	2.6 g	
	塩	0.2 g	
	こしょう	0.06 g	
	植物油	1.2 g	

チキンナゲット	チキンナゲット	40	g	※学校では、油の吸収量を減らすために油で揚げず、オーブンで焼いています。 180℃ 20～30分
コメント (特記事項)	きなこパンは、年に数回しか出ないめったにない献立のため、みんなとても楽しみにしています。給食のコッペパンは甘くないため、甘じょっぱく味付けしたきなこ味によく合います。また本校でも乳、卵のアレルギーのある子どもがいるので、できるだけ乳・卵を使わない献立を実施しており、クリームシチューの代わりに豆乳ポトフを提供する日が多くあります。			