学校名	滋賀県立長浜北星高等学校　定時制	令和４年度
テーマ	滋賀県の郷土料理を味わおう	

栄養価（七訂成分表による）（１人分）

エネルギー	774	kcal
たんぱく質	17.9	g
脂質	29.1	g
カルシウム	934	g
マグネシウム	126	mg
鉄	47.2	mg
亜鉛	3.3	mg
ビタミンA	164	μgRE
ビタミンB1	0.33	mg
ビタミンB2	0.60	mg
ビタミンC	11	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	5.8	g

料理名	材料（１人分）			作り方
わかめご飯	精白米	70	g	ご飯にわかめご飯の素を混ぜる。
	わかめご飯の素	2.5	g	
牛乳	牛乳	206	g	
焼き鯖そうめん	さば	70	g	① さばを焼く。 ② 焼いたさばをしょうが、酒、濃口醤油、本みりん、上白糖、水で煮付ける。 ③ そうめんを固めに茹でる。 ④ ②でさばを取り出した煮汁に③を入れる。
	そうめん　乾	30	g	
	葉葱	8	g	
	しょうが	3	g	
	水	10	g	
	酒	10	g	
	濃口醤油	8	g	
	本みりん	8	g	
	上白糖	2	g	
干しえびと赤こんにゃくの琵琶湖おどり	赤こんにゃく	55	g	① 赤こんにゃくを半分に切り、９等分する。 ② ①を沸騰したお湯に塩を入れ茹でる。 ③ 小松菜を４cm幅に切る。 ④ 鍋に胡麻油を入れ、こんにゃくを炒める。 ⑤ こんにゃくの水分を飛ばし、水、だしの素を入れる。 ⑥ 上白糖、薄口醤油、本みりんを入れ、混ぜながら味を染み込ませる。
	干しえび	9	g	
	小松菜	10	g	
	上白糖	0.5	g	
	本みりん	9	g	
	薄口醤油	6	g	
	塩	0.2	g	
	胡麻油	2.0	g	

	だしの素　0.6　g	⑦ 小松菜と干しえびを入れ煮込み煮汁が少なくなったら残りの干しえびをふりかける。
だいだいのムース	だいだいのムース　30　g	
コメント （特記事項）	焼き鯖そうめんは滋賀・長浜の郷土料理です。 焼き鯖そうめん、干しえびと赤こんにゃくの琵琶湖おどりは今回初めて作りました。 琵琶湖おどりは学校給食用料理コンクールを参考にさせて頂きました。 カルシウムたっぷりの献立です。	

学校名	滋賀県立盲学校	令和４年度
テーマ	児童生徒の育てた冬野菜たっぷり風邪予防給食	

栄養価（８訂成分表による）
（　小学部　４年生分）

エネルギー	７０７	kcal
たんぱく質	２９	g
脂質	２９	g
カルシウム	４３４	g
マグネシウム	１１０	mg
鉄	４．２	mg
亜鉛	３．１	mg
ビタミンA	２３０	μgRE
ビタミンB1	０．６	mg
ビタミンB2	０．７	mg
ビタミンC	５２	mg
食物繊維	１０	g
食塩相当量	２	g

料理名	材料（小学部　４年生１人分）			作り方
２色揚げパン（きな粉揚げパン）	コッペパン	３８	g	① きな粉、上白糖、塩をよく混ぜる。 ② コッペパンを油で揚げ、①をまぶす。
	きな粉	２．５	g	
	上白糖	２．５	g	
	塩	０．０５	g	
	大豆油	３	g	
２色揚げパン（ココア揚げパン）	コッペパン	３８	g	① 純ココア、上白糖、塩をよく混ぜる。 ② コッペパンを油で揚げ、①をまぶす。
	純ココア	２．５	g	
	上白糖	２．５	g	
	塩	０．０５	g	
	大豆油	３	g	
牛乳	牛乳	２０６	g	
肉団子（ケチャップ味）	薄味たれつき肉団子（ケチャップ味）	６０	g	① 湯煎調理し、温度を確認する。
冬野菜たっぷり豆乳シチュー	鶏肉	３０	g	① 児童生徒が収穫したかぶ、大根は、根と葉に分ける。 ② じゃがいも、大根（根）、かぶ（根）、人参は乱切り、大根（葉）、かぶ（葉）は２cmのざく切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口大に切る。 ③ 油で鶏肉、玉ねぎ、大根（根）、かぶ（根）、人参、じゃがいもを炒める。
	じゃがいも	４０	g	
	かぶ（根）	２０	g	
	かぶ（葉）	１０	g	
	大根（根）	３０	g	
	大根（葉）	１０	g	
	玉ねぎ	３０	g	
	人参	１０	g	

	ブロッコリー	１０	g	④ ブロッコリーは固めに下茹でする。 ⑤ ③に火が通ったら豆乳、水を入れ、大根（葉）かぶ（葉）、④を入れて煮る。 ⑥ 調味料を入れ、味を調える。
	コンソメ	０．２	g	
	シチューフレーク	１０	g	
	豆乳	１０	g	
	塩	０．１	g	
	こしょう	０．０１	g	
コメント （特記事項）	盲学校の児童生徒が生活単元学習で育てた冬野菜（大根、かぶ、ブロッコリー）をたくさん使い、旬の野菜を食べて風邪予防をしようと呼びかけました。児童生徒の収穫作業の動画をランチルームモニターで視聴し全校に知ってもらうことができ、児童生徒の充実した様子も見られました。 ２色揚げパンは、盲学校でリクエストの多い人気メニューです。２色にして、味の食べ比べをするのを楽しみます。			

学校名	滋賀県立聾話学校	令和４年度
テーマ	滋賀県産大豆ミート使用キーマカレー	

栄養価（　8訂成分表による）
（　中学生１人分）

エネルギー	711	kcal
たんぱく質	22.5	g
脂質	23	g
カルシウム	296	g
マグネシウム	80	mg
鉄	2.1	mg
亜鉛	3.5	mg
ビタミンA	156	μgRE
ビタミンB1	0.45	mg
ビタミンB2	0.47	mg
ビタミンC	36	mg
食物繊維	5.6	g
食塩相当量	3	g

料理名	材料（　中学部１人分）			作り方
麦ごはん	精白米	80	g	
	押麦	5	g	
牛乳	牛乳	206	g	
県産大豆ミート使用キーマカレー	大豆ミート	10	g	① 大豆ミートはお湯でもどす。(3倍に膨らむ) ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ③ 油で豚ひき肉、にんにく、大豆ミート、野菜を炒める。 ④ ひたひたくらいの水を入れて煮る。 ⑤ ケチャップ、カレールウを入れ煮る。 ⑥ グリンピースを入れて煮る。
	豚ひき肉	25	g	
	たまねぎ	70	g	
	にんじん	10	g	
	油	2	g	
	カレールウ	15	g	
	ケチャップ	5	g	
	おろしにんにく	1	g	
	グリンピース	8	g	
キャベツソテー	キャベツ	50	g	① キャベツは１cm幅に切る。 ② 油で、ハム、キャベツ、コーン、もやしを炒める。 ③ コンソメと塩で味つけする。
	もやし	20	g	
	コーン	3	g	
	ハム	8	g	
	油	1	g	
	コンソメ	0.5	g	
	塩	0.5	g	

コメント（特記事項）	近年注目されている大豆ミートを、みんなが食べやすいカレーに使用しました。

学校名	滋賀県立北大津養護学校	令和４年度
テーマ	学校の野菜を食べよう	

栄養価（8訂成分表による）（中学部）

エネルギー	739	kcal
たんぱく質	27.9	g
脂質	20.5	g
カルシウム	371	g
マグネシウム	86	mg
鉄	2.7	mg
亜鉛	3.7	mg
ビタミンA	262	μgRE
ビタミンB1	0.35	mg
ビタミンB2	0.6	mg
ビタミンC	63	mg
食物繊維	5.8	g
食塩相当量	3.0	g

料理名	材料（　中学部　１人分）			作り方
ごはん	精白米	90	g	
			g	
牛乳	牛乳	206	g	
			g	
さつまいもカレー	鶏もも肉	30	g	釜に油を熱し、鶏もも肉を炒める。たまねぎ、セロリー、下茹でしたにんじんを入れてさらに炒める。水、さつまいもを入れて煮込む。食材が全て柔らかくなるまで煮込み、調味料、カレールウを入れて味を調整する。
	さつまいも	35	g	
	たまねぎ	45	g	
	にんじん	20	g	
	セロリー	10	g	
	トマトケチャップ	2	g	
	カレールウ	18	g	
	ウスターソース	1	g	
	こしょう	0.03	g	
ツナサラダ	まぐろ油漬け	10	g	ブロッコリー、キャベツは茹でた後冷却する。水分をきって、合わせておいた調味料、まぐろ油漬け、すりごまと和える。
	ブロッコリー	30	g	
	キャベツ	40	g	
	すりごま	1	g	
	上白糖	3	g	
	しょうゆ	3.5	g	
	酢	1	g	
	こしょう	0.03	g	
	ごま油	0.2	g	

			g	
			g	
			g	
プリン	プリン	60	g	
コメント （特記事項）				

学校名	滋賀県立鳥居本養護学校	令和４年度
テーマ	みんなが選んだ‼食べたい給食献立	

栄養価（８訂成分表による）
（中学部　３年生分）

エネルギー	682	kcal
たんぱく質	30.6	g
脂質	19.6	g
カルシウム	285	g
マグネシウム	109	mg
鉄	2.4	mg
亜鉛	4.0	mg
ビタミンA	326	μgRE
ビタミンB1	0.78	mg
ビタミンB2	0.66	mg
ビタミンC	16	mg
食物繊維	5.4	g
食塩相当量	2.2	g

料理名	材料（中学部３年生１人分）			作り方
麦ごはん	精白米	75	g	
	押麦	5	g	
牛乳	牛乳	206	g	
豚肉のマーマレード焼き	豚もも肉	60	g	① 豚肉に塩とこしょうで下味をつけ、片栗粉と小麦粉をまぶす。 ② ①に油をはけで軽くつける。 ③ スチームオーブンで 185 度 8～10 分加熱する。 ④ ジャム、しょうゆ、ジュース、酒を混ぜ合わせ、鍋で煮る。 ⑤ ③に④をかける。
	塩	0.2	g	
	こしょう	0.05	g	
	片栗粉	6.5	g	
	小麦粉	1.5	g	
	なたね油	1	g	
	ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	12	g	
	しょうゆ	3.7	g	
	オレンジジュース	3	g	
	清酒	1.8	g	
ほうれん草とごぼうのソテー	ささがきごぼう	40	g	① ほうれん草、にんじんは 3～4 ㎝の長さに切る。 ② 鍋に油をひき、ささがきごぼうとにんじんを炒める。火が通ったら調味液の 2/3 量を入れる。 ③ ②にほうれん草を加える。残りの調味液を入れ、味を調える。ごまを加え、仕上げにごま油を回し入れる。
	ほうれん草	30	g	
	にんじん	15	g	
	なたね油	1	g	
	しょうゆ	4.5	g	
	上白糖	3	g	
	清酒	3	g	
	ほんだし	0.5	g	

	白いりごま	0.5	g	
	ごま油	0.5	g	
茶碗蒸し	鶏卵	15	g	① かつおと昆布から出汁をとる。 ② 卵を溶いたところに①と干ししいたけの戻し汁、調味料を混ぜ合わせる。 ③ 器に酒でもんだ鶏肉と干ししいたけと水で戻した花麩を入れる。 ④ ③に②を入れる。 ⑤ ④をスチコンで 100 度 12 分程度加熱する。
	酒	1	g	
	かつお・昆布だし	67.5	g	
	うすくちしょうゆ	1.3	g	
	みりん	1	g	
	鶏むね肉	10	g	
	干ししいたけ	1	g	
	花麩	0.5	g	

コメント （特記事項）	本校は委託給食なので、近くの業者さんで給食調理して頂き、学校まで届けてもらっています。調理員さんに直接会って話をする機会はあまりありませんが、調理員さんがつくる給食はどれも美味しく、気持ちをこめてつくってくださっているのを感じています。 今回は、給食委員がとったアンケートの中から、人気メニューを取り入れました。マーマレード焼きはいつも人気で、リクエスト給食にも挙がってくる人気メニューです。茶碗蒸しは、以前に茶碗蒸しを給食で食べたいという要望があり、手間がかかるので調理員さんに相談したところ快く受けてくださり、また陶器の器も購入でき、給食のメニューに取り入れることになりました。給食で茶碗蒸しが出せるところは少ないかと思います。鰹節と昆布からとった出汁でつくった茶碗蒸しは、やさしい味がして絶品です。まさにわが校自慢の給食です。

学校名	滋賀県立長浜養護学校	令和４年度
テーマ	学校で収穫された大根を味わおう	

栄養価（８訂成分表による）（高等部）

エネルギー	733	kcal
たんぱく質	37.1	g
脂質	23.2	g
カルシウム	294	g
マグネシウム	101	mg
鉄	2.4	mg
亜鉛	4.8	mg
ビタミンA	330	μgRE
ビタミンB1	1.01	mg
ビタミンB2	0.62	mg
ビタミンC	37	mg
食物繊維	4.63	g
食塩相当量	2.3	g

料理名	材料（　高等部　１人分）			作り方
麦ごはん	精白米	85.0	g	
	強化米	0.3	g	
	押麦	5.0	g	
牛乳	牛乳	206	g	
鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	80	g	①鶏肉にこいくちしょうゆ、砂糖、みりん、酒で下味をつける。 ②スチームコンベクションオーブン１８０℃で１５分焼く。
	こいくちしょうゆ	6	g	
	砂糖	1.0	g	
	みりん	3.1	g	
	酒	1.0	g	
キャベツのこんぶ炒め	キャベツ	40	g	①キャベツ、にんじんを千切りにする。 ②①ともやしを炒める。 ③火が通ったら塩こんぶを加える。
	もやし	25	g	
	にんじん	10	g	
	塩こんぶ	1.5	g	
大根と豚肉の炒め煮	大根	100	g	① 大根、にんじんを乱切りにする。 ② 油で豚肉を炒める。臭みを消すために、しょうがを半量入れる。 ③ 豚肉に火が通ったら①を入れ、具材にかぶるくらいの水を入れる。 ④ 煮立ったらいんげん、砂糖、こいくちしょうゆ、みりん、残りのしょうがを加える。
	豚肉	40	g	
	にんじん	20	g	
	カットいんげん（冷凍）	5	g	
	おろししょうが	0.6	g	
	こいくちしょうゆ	5	g	
	砂糖	2.6	g	
	みりん	0.6	g	

	調合油　1 g	
コメント （特記事項）	長浜養護学校伊吹分教室での作業学習にて栽培・収穫された大根を使用した献立です。 収穫の様子や栽培収穫した分教室の生徒の声を校内で紹介しました。	

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	
はちみつゆずゼリー	はちみつゆずゼリー			

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。

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	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てのせて焼く。
	酒	2	g	
	塩	0.2	g	
	マヨネーズ	8	g	
	淡色辛みそ	3	g	
煮浸し	チンゲン菜	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。
	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	
お講汁	さといも	20	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
	かぶ	20	g	
	にんじん	10	g	
	油あげ	3	g	
	ねぎ	5	g	

	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。			

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 じゃがいも、たまねぎは半分にして、くし切り、にんじんは7㎜の厚さのいちょう切りにする。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 じゃがいも、じ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ーを提供する日が多くあります。	

学校名	滋賀県立新旭養護学校	令和４年度
テーマ	滋賀の食材を味わおう	

栄養価（8訂成分表による）
（　中学部分　）

エネルギー	724	kcal
たんぱく質	27.1	g
脂質	22.3	g
カルシウム	576	g
マグネシウム	114	mg
鉄	4.2	mg
亜鉛	4.0	mg
ビタミンA	277	μgRE
ビタミンB1	0.62	mg
ビタミンB2	0.52	mg
ビタミンC	36	mg
食物繊維	5.8	g
食塩相当量	2.2	g

料理名	材料（中学部１人分）			作り方
麦ごはん	精白米	90	g	
	大麦	9	g	
牛乳	牛乳	206	g	
わかさぎの唐揚げ	わかさぎ	40	g	① わかさぎにおろししょうが、濃口しょうゆ、料理酒で下味をつける。 ② ①のわかさぎにでんぷんをまぶす。 ③ ②を170～180℃の油で約３分揚げる。
	おろししょうが	2	g	
	濃口しょうゆ	2.5	g	
	料理酒	2	g	
	でんぷん	3	g	
	油	4.7	g	
小松菜の炒り煮	小松菜	30	g	① 切り干し大根を戻し2cm幅、小松菜を2cm幅、キャベツを1cm幅、厚揚げを5mm幅に切る。 ② 鍋に油を熱し、①を炒める。 ③ かつおだしを加え、煮る。 ④ 調味料を加えて味を調える。
	キャベツ	30	g	
	切り干し大根	2	g	
	厚揚げ	10	g	
	油	1.5	g	
	濃口しょうゆ	2	g	
	本みりん	1	g	
	かつおだし	1	g	
	上白糖	0.3	g	
豆乳みそ汁	たまねぎ	40	g	① かつお節と昆布でだしをとる。 ② たまねぎを薄切り、にんじんを半月切り、青ねぎを小口切り、油あげを短冊切りにする。 ③ ①に煮えにくいものから順に煮る。
	ぶなしめじ	20	g	
	にんじん	10	g	
	青ねぎ	8	g	

	油あげ	8	g	④ 煮えてきたら、みそ、豆乳を加え、最後に青ねぎを入れる。
	調製豆乳	60	g	
	みそ	8	g	
	かつお節	1.5	g	
	昆布	0.4	g	
コメント （特記事項）	毎月 19 日前後に地場産物や滋賀の郷土料理を取り入れた「滋賀の日」給食を実施しています。今回は、冬が旬の琵琶湖の食材、「わかさぎ」を使った献立です。わかさぎは骨ごと食べるためカルシウムが多い食材です。また、かみごたえがあるのでよく噛んで食べる指導を行います。 新旭養護学校では、児童生徒が生涯健康に過ごせるように、いろいろな食材や料理を取り入れた献立にすることで、食経験が豊富になる工夫をしています。			

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	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。
	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	
ポテトサラダ	じゃがいも	40	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・こしょうで味つけする。
	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	
春雨スープ	はくさい	30	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。
	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	

	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。			

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―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	①煮干しだしはお茶パックに入れ、水に 30 分つけておく。 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。 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。 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。 ⑤火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる。 ⑥ねぎを入れて、火を通す。
	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。