

講師 大川市立川口小学校（大川市学校給食センター）

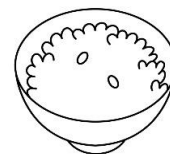
栄養教諭 松尾 美由紀



米に一割の麦を加えて、炊飯します。炭水化物だけでなく食物繊維やビタミンB1をとることができます。

1 麦ごはん

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	73 g	584 g	① 米をとぎ、麦を加え、分量の水に浸けておく。 ② 炊飯する。
丸麦	7 g	56 g	
水	120 g	960 g	



2 チキン南蛮

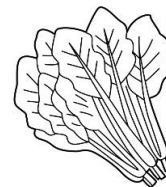
鶏肉を揚げて甘酢で味をつけます。子どもたちに人気のメニューです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏むね切身30g×2	60 g	480 g	① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。 ② 揚げ油を170℃に温め、鶏肉に片栗粉をつけ揚げる。 ③ 鍋に調味料を煮立たせ、たれを作る。 ④ 揚げた鶏肉をたれにつける。
塩	0.1 g	0.8 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	
片栗粉	6 g	48 g (大きじ5強)	
揚げ油	適量	適量	
酢	2.3 g	18.4 g (大きじ1強)	
さとう	7 g	56 g (大きじ6強)	
濃口しょうゆ	5 g	40 g (大きじ2強)	
水	4 g	32 g (大きじ2強)	

3 ほうれん草ともやしのナムル

鉄分、カルシウムなどミネラル豊富なほうれん草を使っています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ほうれん草	25 g	200 g	① ほうれん草は、2cmの長さに切って、ゆでてザルにあげて水で冷まし水気を絞る。もやしは、よく洗って、水からゆでてザルにあげて水で冷まし水気を絞る。 ② 調味料を合わせる。 ③ 冷ましたほうれん草、もやしを調味料で和える。
もやし	30 g	240 g	
ごま油	0.5 g	4 g (小さじ1)	
濃口しょうゆ	1.8 g	14.4 g (大きじ1弱)	
豆板醤	0.05 g	0.4 g	
酢	0.8 g	6.4 g (小さじ1強)	



切り干し大根は、ビタミン、ミネラル、食物繊維をたくさん含んでいます。スープに入れるとやわらかく仕上がります。

4 切り干し大根のスープ

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
切り干し大根	3 g	24 g	① 切り干し大根は水でさっと洗って、水でもどして2cmの長さに切る。しめじは、小房に分けておく。 たまねぎは5mm幅のうす切り、ベーコンは5mm幅に切り、ねぎは小口切りにする。 ② 分量の水と鶏がらスープを入れて、たまねぎ、しめじ、ベーコンを入れて煮る。 ③ 切り干し大根を加えて、さらに煮る。 ④ 材料が煮えたら、調味料を入れ味を整え、ねぎを加える。
しめじ	10 g	80 g	
たまねぎ	20 g	160 g	
ベーコン	5 g	40 g	
ねぎ	5 g	40 g	
鶏がらスープ	4 g	32 g	
水	120 g	960 g	
淡口しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2)	
塩	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
こしょう	0.01 g	0.08 g	

しらす干しには、カルシウムが豊富です。ごはんがすすむふりかけです。

5 小魚のふりかけ

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
しらす干し	4 g	32 g	① フライパンでしらす干しを弱火でこげないように注意しながらから炒りし、取り出す。 ② いらりごまをすっておく。 ③ フライパンに調味料を入れ、弱火でとろみができるまで煮たたせ、しらす干し、ごま、青のりを入れ混ぜる。
いらりごま	1 g	8 g	
青のり	1 g	8 g	
さとう	2 g	16 g (大さじ2弱)	
みりん	2 g	16 g (大さじ1弱)	
酒	2 g	16 g (大さじ1)	
濃口しょうゆ	2 g	16 g (大さじ1弱)	

