



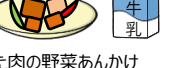
6月分給食予定献立表

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」		
こんだてめい	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。		
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	食べかすを落とす 消化を助ける 味を感じる		
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	よくかむほど、だ液がでるんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 菌の増殖を抑える 歯の表面を修復する		
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	食事の後は歯みがきをしよう！ 食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。		
おもにエネルギーの源となる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜）	かみごたえのある食べ物 ・かたいもの ・繊維質が多いもの ・よくかまないと食べられないもの かみごたえのない食べ物 ・やわらかいもの ・加工度が高いもの ・よくかまなくても食べられるもの		
おもにエネルギーの源となる食品	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	かむ力をつけよう！		
その他調味料	だしや調味料など	☆ 6月10日（月）～6月14日（金）は、残食調査です。 対象学年（小学3,4年生・中学2年生）のみなさんは、いつもと片付けの仕方がちがうので注意しましょう。		
栄養価	小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)			
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましよう			

日(曜)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
こんだてめい	④ ① ④かみかみチンジャオロース ② ③ ②白ごはん ③黄芽湯	⑤ ① ⑤レモンヨーグルト ④ ④海そうサラダ ③ ③かみかみ ② ②コッパパン ブラウンシュチュ	④ ① ④きびなごのかばやき風 ② ②白ごはん ③ ③かむかむ豚汁	④ ① ④みそマヨネーズ和え ② ②白ごはん ③ ③高野豆腐の卵とじ	④ ① ④手作り三色ふりかけ ② ②少なめ白ごはん ③ ③キムチうどん
今日の献立について	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。今週は、かみかみメニューやカルシウムを多く含む食品を使ったメニューがたくさん登場します。今日のかみかみチンジャオロースは、かみごたえのある食品を多く使っています。よくかんで食べましょう。	今日のかみかみメニューは、「かみかみブラウンシュチュ」です。れんこんやごぼうなどの根菜が使われています。かみごたえのあるメニューになっています。また、チーズやデザートヨーグルトは、歯の主な材料となるカルシウムを多く含む食品です。	今日のかみかみメニューは、「かむかむ豚汁」です。普段の豚汁と違って、茎わかめを入れることで、かみごたえのある汁に仕上げられています。また、鹿児島県産の地産地消食品であるきびなごは、骨まで食べることができるカルシウムたっぷりの食材です。小さい骨がある魚なので、よくかんで食べましょう。	今日のかみかみメニューは、「みそマヨネーズ和え」です。今日の和え物には、大豆を入れて食感を出しています。また、「高野豆腐の卵とじ」の高野豆腐には、カルシウムや鉄が多く含まれており、成長期に必要な栄養素がとることができる食材の一つです。	みなさんは、1回の食事でも何回くらいかんでいますか？弥生時代の卑弥呼（ひみこ）の食事は、かみ回数現在の食事の約6倍であったと言われています。そのことから、よくかむことの効果を表す、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズがあります。この機会に、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③卵 ④ぶた肉	1群 ③ぶた肉	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④きびなご	1群 ③卵 とり肉 高野豆腐 ④大豆 麦みそ	1群 ③ぶた肉 油揚げ 赤みそ 麦みそ ④さけフレーク
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 ①牛乳	2群 ①牛乳 ③チーズ ④茎わかめ わかめ 白とさか昆布 赤とさか ⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天	2群 ①牛乳 ③茎わかめ	2群 ①牛乳	2群 ①牛乳
おもにエネルギーの源となる食品	3群 ③ほうれん草 ④にんじん ④ピーマン 黄パプリカ	3群 ③にんじん トマト	3群 ③にんじん 葉ねぎ	3群 ③さやえんどう ④にんじん ④ほうれん草	3群 ③にんじん 小松菜 にら ④ほうれん草
おもにエネルギーの源となる食品	4群 ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④たけのこ ごぼう 大豆もやし しょうが にんにく	4群 ③玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ にんにく グリーンピース ④きゅうり キャベツ コーン ⑤レモン果汁	4群 ③ごぼう こんにゃく ④しょうが	4群 ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④きゅうり	4群 ③玉ねぎ 大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ④コーン
おもにエネルギーの源となる食品	5群 ②米 ③春雨 ④でんぶ ④さとう	5群 ②コッパパン ③じゃがいも ④⑤さとう	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう でんぶ	5群 ②米 ③さとう ④はちみつ	5群 ②米 ③うどん
その他調味料	③とりガラスープ 塩 ④しょうゆ こしょう	③塩 ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ アレルゲンフリーハヤシク とりガラスープ ④こしょう ④しょうゆ 酢 ⑤ゼラチン	③かつお節（だし） ④しょうゆ みりん	③酒 みりん しょうゆ 塩 ④こしょう ④ノンエッグマヨネーズ	③とりガラスープ 酒 みりん しょうゆ ゼラチン ④酒
栄養価	小学生 631 kcal 26.3 g 1.4g 中学生 803 kcal 32.5 g 1.9g	小学生 651 kcal 28.2 g 3.0g 中学生 778 kcal 33.4 g 3.6g	小学生 615 kcal 26.7 g 2.1g 中学生 780 kcal 32.8 g 2.7g	小学生 636 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 807 kcal 33.6 g 2.5g	小学生 600 kcal 25.3 g 1.7g 中学生 740 kcal 30.6 g 2.1g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこ類	魚 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類

日(曜)	10日(月) 残食調査	11日(火) 残食調査	12日(水) 残食調査	13日(木) 残食調査	14日(金) 残食調査
こんだてめい	 ④野菜のみそ炒め ②白ごはん ③大豆の五目煮	 ④キャベツのサラダ ②コッパパン ③ミートスパゲティ	 ④ぶた肉の野菜あんかけ ②白ごはん ③にらたま汁	 ④いわしのかんろ煮 ②白ごはん ③さつま汁	 ④焼きぶたとチンゲン菜の炒め ②白ごはん ③豆腐の中華煮
今日の献立について	昔から日本の食事に欠かせない大豆は、体に必要な良質なたんぱく質をふくんでいます。そのため、「畑の肉」と呼ばれています。 また、大豆は変身上手で、豆腐、納豆、厚揚げ、みそ、しょうゆなどいろいろな加工食品も作られます。	スパゲティは、イタリアの麺です。日本で小麦と通って、かたいデュラム小麦という小麦から作られています。イタリア語でスパゲティとは、「細くかわいらしい」という意味があるそうです。小麦から作られる食品のことをパスタと言います。その種類は、300種類以上あります。スパゲティもパスタのひとつです。	にらは、東アジアの各地に自生しています。日本では、北海道や東北の寒い地方で、体が温まり、元気がでる野菜として大切にされてきました。独特のにおいのもとには、ビタミンB1の働きを助け、疲れを回復する効果があります。しっかり食べて、これから本格格的な夏の暑さに負けない体を作りましょう。	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、とり肉の入った具だんごのみそ汁です。江戸時代に、薩摩藩（さつま藩）で武士の士気を高めるために行われた闘鶏（とうけい）で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりとされています。	チンゲン菜は、1970年代に中国から伝わった野菜です。うすい緑色の軸は、幅広く厚みがあり、葉は丸いのが特徴です。シャキシャキした歯ごたえとほのかな甘みがあり、炒め物やスープなど様々な料理に使われています。今日は、焼き豚や玉ねぎ、ねぎと一緒に炒めてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ 大豆 2群 ④ぶた肉 米みそ ①牛乳	①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③油揚げ 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③ぶた肉 豆腐 ④焼き豚 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん さやいんげん 4群 ④ピーマン ③だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ ④キャベツ 玉ねぎ なす にんにく	③トマト ③④にんじん ③玉ねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース ④キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ えのきたけ	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ⑤きゅうり もやし	③小松菜 ③④にんじん ④チンゲン菜 ③きくらげ しいたけ しめじ ③④玉ねぎ しょうが ④根深ねぎ にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③④さとう ③④油	②コッパパン ③スパゲティ ③④さとう ③油 ③④オリーブオイル	②米 ③④でんぶん ④さとう ④油	②米 ③じゃがいも ④さとう でんぶん ③油	②米 ③でんぶん ④さとう ③④ごま油
その他調味料	③かつお節（だし） ③④しょうゆ みりん ④塩 トウバンジャン（小麦・そば豆不使用）	③チキンブイヨン ケチャップ ワイン ウスターソース とんかつソース ゼラチン ④塩 こしょう ④しょうゆ 酢	③塩 酒 ③④しょうゆ かつお節（だし） ⑤ポン酢（かつお節エキス）	③かつお節（だし） ④しょうゆ みりん 塩 ⑤ポン酢（かつお節エキス）	③とりガラスープ 中華だしの素 こしょう ④酒 しょうゆ
栄養価	小学生 626 kcal 28.7 g 1.7g 中学生 793 kcal 35.5 g 2.3g	小学生 646 kcal 29.4 g 2.4g 中学生 801 kcal 36.0 g 3.2g	小学生 626 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 795 kcal 33.5 g 2.3g	小学生 603 kcal 25.2 g 2.1g 中学生 760 kcal 30.6 g 2.7g	小学生 569 kcal 25.1 g 2.0g 中学生 725 kcal 31.2 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木) かのや 食育の日	21日(金)
こんだてめい	 ④ごま和え ②白ごはん ③ぶた角みで煮	 ⑥マイティソース ④コロケ ⑤キャベツ ③パンブキン ②パンズパン ポタージュ	 ④ピピンパの具 ②白ごはん ③水ぎょうざのスープ	 ④ぶた肉の甘辛炒め ②白ごはん もやしのみそ汁	 ④野菜のさっぱり和え ②白ごはん ③麻婆なす
今日の献立について	ぶた肉は、疲れを回復する効果のあるビタミンB1、筋肉や内臓などをつくるものになるたんぱく質を多くふくんでいます。また、「ぶたで料理にできないのは鳴き声だけ」と言われるほど、あらゆる部位を調理して食べています。食べ物の命に感謝して食べましょう。	今日のパンは、パンズパンです。みなさんはどんな食材はさんだものが好きですか？本日は、北海道のじゃがいもをたっぷり使ったコロケとキャベツをさみ、ソースをかけて食べるコロケパンガーです。パンの真ん中に切り込みが入っているの、上手に作って食べましょう。	ピピンパは、肉や野菜、卵など、ごはんと一緒にたくさんの食材を食べる韓国料理です。炭水化物、たんぱく質、食物せんなどの栄養素をとることができ、好みによって食材、味付けを変えられるので、幅広い年代に人気のある料理です。ごはんにかけて、よく混ぜ合わせて食べましょう。	今日は、「かのや食育の日」の献立です。鹿屋産の食材は、ぶた肉の甘辛炒めに使われている。ぶた肉にとらす。どちらも、疲れをとるのに役立つ食材です。今日は、ちくわやれんこん、しょうがなどと一緒に炒め、甘辛い味付けに仕上げられています。	なすは、夏の旬の野菜です。水分が多く、体を冷やす効果があります。紫色の皮の部分にふくまれるアントシアニン ^① は、目の疲れをとり、視力の回復を助ける効果で注目されています。病気や老化を防ぐ働きもあるため、皮もいっしょに食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 2群 ①牛乳	③ベーコン ④牛肉 粉末卵黄 大豆粉 ①③牛乳 ④脱脂粉乳	③水ぎょうざ（ぶた肉・とり肉） ④ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ ④ぶた肉 ちくわ ①牛乳	③ぶた肉 高野豆腐 厚揚げ 赤みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ④ほうれん草 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③かぼちゃ にんじん パセリ ③④玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥マイティソース（りんご） ②パンズパン ④じゃがいも ④さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	③葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③水ぎょうざ（キャベツ） 白菜 きくらげ ④しょうが にんにく 白菜キムチ 大豆もやし	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ④にら ③大豆もやし えのきたけ ④れんこん しょうが	③にら ③④にんじん ④ほうれん草 ③なす 玉ねぎ しいたけ きくらげ 根深ねぎ にんにく しょうが ④もやし コーン レモン果汁
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③さといも 黒さとう ④さとう ③油 ④ごま	③マーガリン（乳ぬき） ④植物油 油 ③しょうゆ ④しょうゆ ④みりん 酢	③水ぎょうざ（小麦粉） ④さとう ③④ごま油 ④油 ごま	②米 ④さとう ④ごま油	②米 ③でんぶん ③④さとう ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③しょうゆ ④しょうゆ ④みりん 酢	③とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトル コンソメ こしょう ③塩 ⑥マイティソース	③とりガラスープ 中華だしの素 塩 酒 こしょう ③④しょうゆ ④トウバンジャン（小麦・そば豆不使用）	③煮干し（だし） ④しょうゆ みりん 一味唐辛子	③酒 中華だしの素 トウバンジャン（小麦・そば豆不使用） ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 612 kcal 24.2 g 2.3g 中学生 776 kcal 30.0 g 2.7g	小学生 619 kcal 18.7 g 2.3g 中学生 733 kcal 21.2 g 2.8g	小学生 600 kcal 24.9 g 2.2g 中学生 764 kcal 30.4 g 2.7g	小学生 602 kcal 28.1 g 1.7g 中学生 768 kcal 34.7 g 2.3g	小学生 608 kcal 25.5 g 2.5g 中学生 770 kcal 31.2 g 3.4g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いいたします。）

日(曜)	品 名	納入業者	後片付け	日(曜)	品 名	納入業者	後片付け
4(火)	レモンヨーグルト	業者	業者	25(火)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校
18(火)	マイティソース	給食センター	学校	26(水)	きざみのり	給食センター	学校
24(月)	ジョア	業者	業者				



日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こ ん だ て め い	⑤ジョア ④磯ミックス ②白ごはん ③がんもどきの煮物	⑤マーシャルピーンズ ④アーモンドサラダ ②コッパパン ③きのこのトマト煮	⑥きざみのり ④鶏飯の具 ⑤がね ②白ごはん ③鶏飯のスープ	④フルーツポンチ ②白ごはん ③ハヤシライス	④鮭とポテトのスパイシー和え ②白ごはん ③ベーコンと野菜のスープ
今日の献立について	煮干しは、魚介類を煮て、乾燥させたものです。煮干しとして流通しているものの中で、最も一般的なものが「かたくちいわし」を原料としたものです。今日の磯ミックスに使われている煮干しは「かたくちいわし」を原料としたもので、骨ごと食べることができ、カルシウムをたっぷりとることができます。よくかんで食べましょう。	みなさんは、きのこを何種類知っていますか？今日の「きのこのトマト煮」には、マッシュルーム、しめじ、えのきたけの3種類のきのこが使われています。きのこは、食物せんいやビタミンB類、ビタミンDを多くふくんでいます。	がねは、鹿児島県の郷土料理のひとつで、さつまいもやごぼうなどを干切りにし、天ぷら風に揚げたものです。鹿児島県の方言でかきのことをがねといい、形が似ているのでこのように呼ばれています。人気の鶏飯といっしょに鹿児島県の郷土料理を楽しんでください。	みなさんは、ナタデココが何から作られているか知っていますか？ナタデココは、ココナッツの果汁にさとうや水を加え、発酵させて作ったものです。独特の歯ごたえがあるのが特徴です。ナタデココの食感を楽しみながら食べましょう。	今日の「鮭とポテトのスパイシー和え」は、鮭とポテトにカレー粉、塩、こしょうをまぶし、粉をつけて揚げます。カレー粉は、インドで生まれ、20〜30種類の香辛料からできています。カレー粉が黄色いのは、ターメリックという香辛料が入っているためです。香辛料はたくさんあるので、調べてみるのもおもしろいですね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 がんもどき ④かつお節 2群 ①牛乳 ④煮干し 塩昆布 ⑤脱脂粉乳	③とり肉 ベーコン ⑤大豆粉 ①牛乳 ⑤脱脂粉乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑥のり	③ぶた肉 ①牛乳	③ベーコン ④さけ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん さやいんげん 4群 ③だいこん たけのこ こんにゃく しょうが	③ブロッコリー トマト ④⑤にんじん ③玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ セロリ こんにゃく ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ③根深ねぎ ④つぼ煮けい しいたけ ⑤ごぼう	③にんじん トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく グリーンピース ④りんご パイン もも ナタデココ	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③えのきたけ 玉ねぎ キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④⑤さとう 6群 ④ごま油 ごま	②コッパパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③油 ④アーモンド オリーブオイル ⑤植物油脂	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油 ⑤食用油脂	②米 ③じゃがいも ③油	②米 ④でんぷん じゃがいも ④油
その他調味料	③しょうゆ みりん かつお節(だし) ④酢	③ケチャップ ウスターソース ワイン とりガラスープ コンソメ ③④こしょう ④しょうゆ 酢 ⑤ココアパウダー	③とりガラスープ みりん ③④しょうゆ 酒 ③⑤塩	③ワイン ケチャップ ウスターソース とりガラスープ アレルゲンフリーハヤシルウ 塩 しょうゆ	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 しょうゆ ④カレー粉
栄養価	小学生 651 kcal 37.3 g 2.1 g 中学生 806 kcal 44.9 g 2.7 g	小学生 629 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 792 kcal 31.2 g 3.2 g	小学生 600 kcal 20.0 g 2.3 g 中学生 741 kcal 24.0 g 3.0 g	小学生 638 kcal 20.0 g 1.6 g 中学生 810 kcal 24.4 g 2.0 g	小学生 622 kcal 22.8 g 2.1 g 中学生 791 kcal 27.9 g 2.7 g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 果物 きのこ類 いも類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 種実類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類

食育だより

みなさんは、よくかんで食べていますか？6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。かみかみメニューや、歯を強くするカルシウムを多く含む食品を使ったメニューを紹介します。

～おうちで作ってみませんか？歯と口の健康週間メニュー～

《 かみかみチンジャオロース(4人分) 》

＜材料＞
ぶた肉 140g
たけのこ 64g
ごぼう 60g
大豆もやし 40g
にんじん 40g
ピーマン 40g
黄パプリカ 20g
カシューナッツ 26g
ごま油 適量
おろししょうが 1.6g
おろしにんにく 1.6g
でん粉 2.6g

「三温糖 小さじ1と1/2
A しょうゆ 大さじ1
L こしょう 少々
ごま 6g

＜作り方＞
① たけのこ、ごぼう、にんじん、ピーマン、黄パプリカを細切りにする。
ぶた肉は細切り（こま切れでもOK!）にする。
② フライパンにごま油を熱し、ぶた肉、しょうが、にんにくを炒める。
たけのこ、ごぼう、大豆もやし、にんじん、カシューナッツを炒める。
③ ピーマン、黄パプリカをかるく炒め、Aで調味する。
④ 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごまを入れて仕上げる。

よくかんで食べよう！
他にもかみかみメニューのある食材を見つけてみよう！！

《 きびなごのかばやき風(4人分) 》

＜材料＞
きびなご 200g
でん粉 適量
揚げ油 適量
おろししょうが 2g
こいくち醤油 小さじ1と1/2
本みりん 小さじ1
三温糖 小さじ2
ごま油 小さじ1
ごま 7g

＜作り方＞
① フライパンにAを熱し、タレを作る。
② きびなごにでん粉をつけ、油で揚げる。
③ 揚げたきびなごにタレをからめる。
＊ このタレは、とり肉やさんまなどの肉、魚とも相性GOOD！

きびなごは、骨ごと食べられて、カルシウムたっぷり！

～おうちで作ってみませんか？人気の給食レシピ 鶏飯～

《 鶏飯(4人分) 》

リクエスト給食で毎回上位に入ってくる「鶏飯」のレシピをご紹介します。

＜鶏飯のスープ 4人分＞
根深ねぎ 1/4本
鶏ガラスープの素 大さじ1
料理酒 小さじ1
みりん 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1
塩 適量
水 800g

＜作り方＞
① 鶏ガラスープの素と、水を加熱し、スープを作る。
② 根深ねぎを入れて煮る。
③ Aの調味料で味をつける。塩は調整する。

＜鶏飯の具 4人分＞

ささみ 80g
卵 80g
にんじん 20g
つぼづけ 32g
干し椎茸 6g
サラダ油 適量
こいくちしょうゆ 小さじ1
三温糖 小さじ2
料理酒 小さじ1

＜作り方＞
① ささみはお湯でボイルし、ほぐす。
つぼづけは、みじん切りにする。
干し椎茸は水戻しする。
② フライパンにサラダ油（適量）をひき、卵で錦糸卵を作る。
③ フライパンに、サラダ油をひき、ささみ、料理酒を入れて炒める。さらに、にんじん、椎茸を加え、炒める。
④ にんじん、椎茸に火が通ったら、つぼづけ、三温糖、こいくちしょうゆを入れ、仕上げる。