



# 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。

日(曜)		献立表の見かた		
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。			
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。			
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)		
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類		
おもにエネルギーのものになる食品	5群	こく類・いも類・さとう		
	6群	油脂(油類)・種実類		
その他調味料	だしや調味料など			
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分
家庭でとってほしい食品	中学生	(kcal)	(g)	(g)
家庭でとりましょう				

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

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っても大切です。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。



### だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>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！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

### 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。

### 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



### かむ力をつけよう！



☆ 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。

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだてめい	④みそマヨネーズ和え ②白ごはん ③高野豆腐の卵とじ	④きびなごのかばやき風 ②白ごはん ③かむかむ豚汁	⑤レモンヨーグルト ④海そうサラダ ③かみかみ ②コッパン ブラウンシチュー	④手作り三色ふりかけ ②少なめ白ごはん ③キムチうどん	④かみかみチンジャオロース ②白ごはん ③黄花香
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。今日のかみかみメニューは、「みそマヨネーズ和え」です。大豆を入れて、食感を出しています。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、鹿児島県の地産産物であるきびなごは、骨まで食べることができるカルシウムたっぷりな食材です。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、「かみかみブラウンシチュー」です。れんこんやごぼうなどの根菜が使われていて、かみごたえのあるシチューになっています。また、チーズ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。	みなさんは、1回の食事で何回くらいかんでいますか？ 弥生時代の発見(ひみこ)の食事は、かみごたえのある食品の約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、「ひみこはがーぜい」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。	今日のかみかみメニューは、「かみかみチンジャオロース」です。たけのこやごぼう、カシューナッツなど、かみごたえのある食品を多く使っています。よくかむことで、だ液がたくさん出て、消化を助けてくれたり、味を感じやすくなります。日ごろからよくかんで食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	③卵 ④鶏肉 ⑤高野豆腐 ④大豆 ⑤麦みそ	③ぶた肉 ④肉揚げ ⑤麦みそ ④きびなご	③ぶた肉	③ぶた肉 ④油揚げ ⑤赤みそ ⑥麦みそ ④さけフレーク	③卵 ④ぶた肉
おもに体の調子を整えるものになる食品	①牛乳	①牛乳 ③茎わかめ	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	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのものになる食品	③さやえんどう ④にんじん ④ほうれん草	③にんじん ④葉ねぎ	③にんじん トマト	③にんじん ④小松菜 ⑤にら ④ほうれん草	③ほうれん草 ④にんじん ④ピーマン ⑤黄パプリカ
その他調味料	②米 ③④さとう ④はちみつ ③油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ④さとう でんぷん ③④油 ④ごま油 ⑤ごま	②コッパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ③マーガリン(乳ぬき) ③④油 ④ごま油	②米 ③うどん ③油 ごま油	②米 ③春雨 ③④ごま油 ④さとう ④カシューナッツ ごま
その他調味料	③酒 みりん しょうゆ 塩 ④⑤こしょう ④ノンエッグマヨネーズ	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん	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ワ とりガラスープ ④⑤こしょう ④しょうゆ 酢 ⑤ゼラチン	③とりガラスープ 酒 みりん しょうゆ ゼラチン ④酒	③とりガラスープ 塩 ③④しょうゆ ⑤こしょう
栄養価	小学生 636 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 807 kcal 33.6 g 2.5g	小学生 615 kcal 26.7 g 2.1g 中学生 780 kcal 32.8 g 2.7g	小学生 651 kcal 28.2 g 3.0g 中学生 778 kcal 33.4 g 3.6g	小学生 600 kcal 25.3 g 1.7g 中学生 740 kcal 30.6 g 2.1g	小学生 631 kcal 26.3 g 1.4g 中学生 803 kcal 32.5 g 1.9g
家庭でとってほしい食品	魚 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 きのこ類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

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焼きふたとチンゲン菜の炒め  ②白ごはん ③豆腐の中華煮	④ぶた肉の野菜あんかけ  ②白ごはん ③にらたま汁	④キャベツのサラダ  ②コッパン ③ミートスパゲティ	④野菜のみそ炒め  ②白ごはん ③大豆の五目煮	⑤きゅうりともやしのポン酢和え  ④いわしのかんろ煮  ②白ごはん ③さつま汁
今日の献立について	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。	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。独特のおいしさには、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、これから本格的な夏の暑さに負けない体を作りましょう。	スパゲティは、イタリヤの麺です。日本でとれる小麦と違って、かたいデュラム小麦といふ小麦から作られています。イタリア語でパグァティは、「細くてかわいらしい」といふ意味があるそうです。小麦から作られる食品のことは「パスタ」といいます。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。	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。	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、とり肉の入った具だくさんのみそ汁です。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開闢(くわいけい)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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 豆腐 ④焼き豚 2群 ①牛乳	③油揚げ 卵 ④ぶた肉 ①牛乳	③ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③とり肉 厚揚げ ちくわ 大豆 ④ぶた肉 米みそ ①牛乳	③とり肉 厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③小松菜 ④④にんじん ④チンゲン菜 4群 ③きくらげ しいたけ しめじ ④④玉ねぎ しょうが ④根菜ねぎ にんにく	③にら 小松菜 ④④にんじん ④ピーマン ④④玉ねぎ えのきたけ	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にんじん さやいんげん 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だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ⑤きゅうり もやし
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 6群 ③でんぷん ④さとう ③④ごま油	②米 ③④でんぷん ④さとう ④油	②コッパン ③スパゲティ ③④さとう ③油 ③④オリーブオイル	②米 ③④さとう ③④油	②米 ③じゃがいも ④さとう でんぷん ③油
その他調味料	③とりガラスープ 中華だしの素 こしょう ③④酒 しょうゆ	③塩 酒 ③④しょうゆ かつお節(だし)	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 ③④塩 こしょう ④しょうゆ 酢	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)
栄養価	小学生 569 kcal 25.1 g 2.0g 中学生 725 kcal 31.2 g 2.5g	小学生 626 kcal 27.1 g 1.8g 中学生 795 kcal 33.5 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 28.7 g 1.7g 中学生 793 kcal 35.5 g 2.3g	小学生 603 kcal 25.2 g 2.1g 中学生 760 kcal 30.6 g 2.7g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 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	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 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

日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金) かのや 食育の日
こんだてめい	⑤ショア  ④磯ミックス  ②白ごはん ③がんとどきの煮物	④ピピンパの具  ②白ごはん ③水ぎょうざのスープ	⑥マイティソース  ④コロッケ ⑤キャベツ  ③パンズパン ポタージュ	④野菜のさっぱり和え  ②白ごはん ③麻婆なす	④ぶた肉の甘辛炒め  ②白ごはん もやしのみそ汁
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「かたぢいわし」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「かたぢいわし」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。	ピピンパは、肉や野菜、卵など、ごはんと一緒にたくさん食材を食べる韓国料理です。炭水化物、たんぱく質、食物せんじなどの栄養素をとることができ、好みによって具材、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。ごはんはかけ、よく混ぜ合わせて食べましょう。	今日のパンは、パンズパンです。みなさんはどんな食材を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ッケとキャベツをはさみ、ソースをかけて食べるコロッケパンです。パンの真ん中に切り込みが入っているため、上手に作って食べましょう。	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」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。	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。ぶた肉にいらす。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、甘い味付けに仕上げられています。
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水ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) ④ぶた肉 錦糸卵 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ぶたひき肉 高野豆腐 厚揚げ 赤みそ 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
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 5群 ②米 6群 ③④⑤さとう ④ごま油 ごま	③葉ねぎ ④④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 ②米 ③水ぎょうざ(小麦粉) ④さとう ③④ごま油 ④油 ごま	③かぼちゃ にんじん パセリ ④④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 でんぷん ③マーガリン(乳めき) ④植物油 油	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 根菜ねぎ にんにく しょうが ④もやし コーン レモン果汁	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
おもにエネルギーのもとになる食品	③④⑤さとう ④ごま油 ごま	③④ごま油 ④油 ごま	③マーガリン(乳めき) ④植物油 油	③④ごま油 ④ごま	②米 ④さとう ④ごま油
その他調味料	③しょうゆ みりん かつお節(だし) ④酢	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 ④④塩 ⑥マイティソース	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	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 一味唐辛子
栄養価	小学生 651 kcal 37.3 g 2.1g 中学生 806 kcal 44.9 g 2.7g	小学生 600 kcal 24.9 g 2.2g 中学生 764 kcal 30.4 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 608 kcal 25.5 g 2.5g 中学生 770 kcal 31.2 g 3.4g	小学生 602 kcal 28.1 g 1.7g 中学生 768 kcal 34.7 g 2.3g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 果物 きのこ類 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 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	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

※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。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
5(水)	レモンヨーグルト	業者	業者	25(火)	きざみのり	給食センター	学校
17(月)	ショア	業者	業者	26(水)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校
19(水)	マイティソース	給食センター	学校				



日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	 ④ごま和え ②白ごはん ③ぶた角みそ煮	 ⑥きざみり ④鶏飯の具 ⑤がね ②白ごはん ③鶏飯のスープ	 ⑤マーシャルピーズ ④アーモンドサラダ ③とり肉と ②コッパン きのこのトマト煮	 ④鮭とポテトのスパイシー和え ③ベーコンと ②白ごはん 野菜のスープ	 ④フルーツポンチ ②白ごはん ③ハヤシライス
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とになるたんぱく質を多く含んでいます。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。	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千切りにし、天ぷら風に揚げたものです。鹿児島県の方言でかごのこをがねといい、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、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を多く含んでいます。	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、粉をつけて揚げています。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。	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。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 2群 ①牛乳	④とり肉 錦糸卵 ①牛乳 ⑥のり	③とり肉 ベーコン ⑤大豆粉 ①牛乳 ⑥脱脂粉乳	③ベーコン ④さけ ①牛乳	③ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③さいいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 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	④⑤にんじん ⑤かぼちゃ ③根深ねぎ ④つぼ漬け しいたけ ⑤ごぼう	③ブロッコリー トマト ③④にんじん ③玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ セロリー にんにく ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	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	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも 黒ごとう ④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 ④さとう ⑤さつまいも 小麦粉 ④⑤油 ⑤食用油脂	②コッパン 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でんぶん じゃがいも ④油	②米 ③じゃがいも ③油
その他調味料	③しょうゆ ④④しょうゆ ④みりん 酢	③とりガラスープ みりん ④④しょうゆ 酒 ③③塩	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 ココアパウダー	③とりガラスープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④カレー粉	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ライス 塩 こしょう
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 600 kcal 20.0 g 2.3g 中学生 741 kcal 24.0 g 3.0g	小学生 629 kcal 25.5 g 2.4g 中学生 792 kcal 31.2 g 3.2g	小学生 622 kcal 22.8 g 2.1g 中学生 791 kcal 27.9 g 2.7g	小学生 638 kcal 20.0 g 1.6g 中学生 810 kcal 24.4 g 2.0g
家庭で食べてほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 種類類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 種類類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 種類類

# 6月 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～

### 《 かみかみ千ジャオロス(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 しょうゆ 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ます。

よくかんで食べよう！  
他にもかみこたえのある食材を見つけてみよう！！

### 《 きびなごのかぼやき風(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!

カルシウムたっぷりメニュー  
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。