

今の学校給食を食べてみよう

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
626	17.1	25.0	52.0	2.5



黒ごまきなこ揚げパン

材料（4人分）	
ロールパン	8個
揚げ油	適宜
A	きな粉 大さじ5
	黒すりごま 大さじ2
	砂糖 大さじ3
	塩 少々

作り方

- 1) ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせておく。
- 2) フライパンに揚げ油を熱し、ロールパンを170℃～180℃の油で、箸で転がしながら30秒程度揚げる。
- 3) パンが熱いうちに1)に入れて、全体によくまぶす。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
372	10.4	19.6	39.7	0.8

ほうれん草とひじきのサラダ

材料（4人分）	
ほうれん草	100g
キャベツ	60g
人参	20g
ひじき(乾燥)	4g
ツナ缶	1缶
しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	10g
A	しょうゆ 小さじ1・1/3
	酢 小さじ1・1/2
	砂糖 小さじ2/3
	サラダ油 小さじ2
	塩 少々
	こしょう 少々

作り方

- 1) ほうれん草は、ゆでて水にさらし、水気をきってから3cm長さに切る。
- 2) キャベツ、人参は、千切りにしてゆでてからザルに上げ冷ます。
- 3) ひじきはぬるま湯で戻した後、しょうゆをかけ煎っておく。
- 4) ツナは水気を切り、ほぐしておく。
- 5) 玉ねぎをすりおろし、Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 6) 食べる直前に1)から4)とドレッシングを混ぜ合わせる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
60	2.9	4.3	3.6	0.5



地場産のほうれん草を使い、手作り玉ねぎドレッシングで和えた人気のサラダです。

わんたんスープ

材料（4人分）

豚肉（小間）	40g
人参	40g
玉ねぎ	40g
きくらげ（乾燥）	2g
もやし	40g
ねぎ	30g
小松菜	50g
中華だしの素	小さじ1と1/2
ワンタンの皮	12枚
水	600ml
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1) きくらげはぬるま湯につけて戻し、粗く刻む。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、小松菜は3cm長さに切る。
- 2) 鍋に分量の水と人参、玉ねぎを入れて中火にかける。沸騰したら、きくらげ、もやし、豚肉をほぐしながら加えて煮る。中華だし、しょうゆ、塩、こしょうを入れて味つけをする。
- 3) 2) の中に、小松菜、短冊切りにしたワンタンの皮をばらしながら入れ、最後にねぎを加える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
60	3.8	1.1	8.7	1.2



牛乳・・・200ml

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
134	6.6	7.6	9.6	0.2

作って
みよう!!

手作りみかんの缶詰風

とっても簡単な『手作りみかん缶詰め』を作ってみませんか？
手作りだから、安心安全。ヨーグルトに混ぜたり、ゼリーや寒天に入れたりとい方は色々です。

材料（4人分）

みかん	5個
重曹	小さじ2
水	800ml
レモン汁	小さじ1
A 砂糖	60g
水	200ml

〈準備物〉・保存瓶またはタッパー

ポイント！

- ・みかんの大きさに合わせて、加熱時間は調整してください。
- ・日持ちはしませんので、2～3日を目安に食べきるようにしましょう。



作り方

- 1) みかんは皮を剥き、一粒ずつにし、白い筋の部分もざっと取り除いておく。
- 2) 鍋に湯を沸かし、重曹、1) のみかんを入れて3分程湯がく。
- 3) 2) を冷水にとり、薄皮を取り除く。
- 4) 鍋にAの砂糖と水を入れて沸騰させ、火をとめてからレモン汁を加える。
- 5) 清潔な保存瓶に水気をふきとったみかんと4) のシロップを入れて、冷めたら冷蔵庫で半日以上漬け込む。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
45	0.6	0.1	11.6	0