

テーマ:「学校給食から学ぶ郷土伝統料理」
～ 滋賀県・大津市の特産物を使用した料理、伝統から現代へのアレンジも加えて ～

栄養量…小学生（中学年）1人分

料理名	材料	分量（g）	2人分	作り方
麦ごはん エネルギー：250kcal たんぱく質：4.3 g 脂質：0.7 g 食塩相当量：0 g	精白米	65.1	130.2	1人分：炊き上がり約160 g ※学校給食では7%大麦を混ぜています。  
	米粒麦（べいりゅうばく）	4.9	9.8	
	水（米の重量の1.2倍＋α）			
夏野菜とわかさぎのエスニック風南蛮漬け エネルギー：122kcal たんぱく質：4.8 g 脂質：7.1 g 食塩相当量：0.5 g 令和4年度学校給食料理コンクール テーマ：「湖魚を使った学校給食におすすめ料理」 優秀賞（唐崎中の生徒が考案した献立です！）	わかさぎ（冷）	30	60	①たまねぎはうす切り、ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。オクラは1cmに切る。パプリカはせん切りにする。 ②わかさぎは、酒、塩で下味をつけておく。 ③②のわかさぎに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④フライパンに油を熱し、にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、パプリカ、オクラを入れて炒め、調味料、香辛料を加え加熱し、たれを作る。（水分が少ない場合は、水を加えて調整する。味が薄い場合は、調味料で調整する。） ⑤揚げたわかさぎに④のたれをかける。 ★香辛料（バジル、オレガノ）・食塩は、香辛料の混ぜた塩(市販品)でも代用できます。
	食塩	0.1	少々	
	酒	1	2g（小さじ1/2弱）	
	片栗粉	4	8g（大さじ1弱）	
	なたね油(揚用)	適量	適量	
	オクラ	5	10	
	パプリカ（赤、黄）	5	10	
	たまねぎ	5	10	
	ぶなしめじ	5	10	
	にんにく（すりおろし）	0.03	少々	
	なたね油	0.5	1g（小さじ1/4）	
	ケチャップ	1	2g（小さじ1/2）	
	しょうゆ（こいくち）	1.2	3g（小さじ1/2）	
	三温糖	1.8	4g（小さじ1強）	
	レモン(果汁)	3	6g（小さじ1）	
	★バジル（フレーク）	0.01	少々	
	★オレガノ（フレーク）	0.01	少々	
	ナンプラー	0.05	少々	
	水	8	16ml（大さじ1）	
	★食塩	0.03	少々	
こまつなの鶏そぼろ煮 エネルギー：36kcal たんぱく質：4.4 g 脂質：0.7 g 食塩相当量：0.4 g	鶏ひき肉	15	30	①こまつなは2cmに切る。にんじんはせん切りにする。 ②こまつなともやしはゆがき、水を切っておく。 ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉に酒をふりかけ、パラパラになるまで炒める。 ④③ににんじんを入れて炒めて、②を加えて軽く炒める。 ⑤④に調味料を加え、さらに炒める。
	酒	2	4g（小さじ1弱）	
	こまつな	25	50	
	もやし	20	40	
	にんじん	5	10	
	三温糖	0.7	1.5g（小さじ1/2）	
	みりん	0.5	1g（小さじ1/6）	
	しょうゆ（こいくち）	2.5	5g（小さじ1弱）	
	なたね油	0.3	1g（小さじ1/4）	
切干しだいこんのキムチ炒め エネルギー：33kcal たんぱく質：2.4 g 脂質：1.4 g 食塩相当量：0.4 g	切干しだいこん（乾）	3	6	①切干しだいこんは、水で戻し、食べやすい長さに切る。ピーマンはせん切りにする。 ②豚肉は1cmに切る。 ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、切干しだいこんとピーマンを加えて炒める。 ④③にキムチを入れて炒めて、中華スープの素で味を調える。
	豚肉スライス	10	20	
	キムチ（はくさい）	10	20	
	ピーマン（緑）	3	6	
	なたね油	0.5	1g（小さじ1/4）	
	中華スープの素	0.3	0.6g（小さじ1/4）	
ゆばとかんぴょうのすまし汁 エネルギー：45kcal たんぱく質：3.4 g 脂質：1.5 g 食塩相当量：0.8 g	ゆば（乾）	5	10	①昆布と削り節でだしをとる。 ②かんぴょうは水で戻し、塩もみ洗いし、1cmに切る。 ③たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、えのきたけは根元を切り落とし半分長さに切る。こまつなは2cmに切る。 ④鍋にだし汁を入れ、かんぴょう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつなを入れて煮る。 ⑤しょうゆ、塩で調味し、ゆばを加えてひと煮立ちさせる。
	かんぴょう（乾）	1	2	
	にんじん	3	6	
	たまねぎ	25	50	
	えのきたけ	8	16	
	こまつな	20	40	
	しょうゆ（うすくち）	2	4g（小さじ2/3）	
	食塩	0.05	少々	
	水	150	300	
	だし昆布	適量	適量	
	削り節（かつお）	適量	適量	
お楽しみデザート	エネルギー：80～100kcal	1個	2個	学校給食で提供しているデザート(加工品)を使用 ☆卵、乳、小麦不使用