



学校給食レシピ(給食センター校)

かいのこ汁

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
豆腐揚げ	25	1枚	①豆腐揚げは、食べやすい大きさに切る。 ②にんじんはいちょう切り、かぼちゃはスライス、 ごぼうは薄い輪切りにする。 ③だし汁に、煮えにくい材料から入れていき、麦みそ を加えて味を整える。 ④小口切りにした葉ねぎを加える。
カットこんにゃく (豚汁用)	12	1/3袋	
にんじん	20	1/3本	
かぼちゃ	20	1/20個	
ごぼう	12	6cm程度	
茹で大豆	15	60	
葉ねぎ	5	20	
だし汁	150	3カップ	
麦みそ	13	大さじ3	

かいのこ汁は、鹿児島のお盆料理のひとつです。お盆のご馳走の白粥の添え物「粥の子」が語源とされています。

1人分の栄養価

エネルギー
たんぱく質

131Kcal
7.3g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- わかめごはん
- かいのこ汁
- メンチカツ



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

