

## 学校給食レシピ(自校方式校)

### さつま雑煮

《献立提供:西田小学校》

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
鶏もも肉	20	80	① しいたけ(乾)はもどす。人参は短冊。豆もやしは半分に切る。里芋はいちょう切り。白菜は大きめのざく切り。春菊は2cmぐらいに切る。 ② さばぶしで出しをとる。 ③ 鶏肉, しいたけ, 人参, 豆もやし, 里芋, かまぼこ, もち白菜を入れて煮る。 ④ 調味料を入れて味つけをし, 春菊を入れて仕上げる。
かまぼこ	10	40	
しいたけ(乾)	0.5	2	
人参	10	40	
豆もやし	10	40	
里芋	20	80	
もち	20	80	
白菜	25	100	
春菊	8	32	
酒	1.2	小さじ1	
薄口しょうゆ	4	大さじ1弱	
食塩	0.1	0.4	
さばぶし(出し用)	2	8	
1人分の栄養価			

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- 牛乳
- ごはん
- さつま雑煮
- 昆布巻き

