

減塩



チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ アップルゼリー 牛乳

【学校給食での1食当たりの栄養価】

エネルギー：632kcal、たんぱく質：26.7g

食物繊維：2.9g、食塩相当量：1.9g

※栄養価は小学校中学年（3・4年生）の学校給食1食分の数値です。

<チンジャオロース丼>

【材料（4人分）】

米	1.5合
麦	40g
水	360ml
豚肉（細切り）	180g
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1弱
たまねぎ	80g
たけのこ（水煮）	80g
ピーマン	48g
しょうが	小さじ 1/2
にんにく	小さじ 1/4
油	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1強
オイスターソース	小さじ 1/2 強
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

【作り方】

- 1) 米はといで、麦を合わせて分量の水を加えて炊く。
- 2) 豚肉に酒、しょうゆで下味をつける。
- 3) たまねぎ、たけのこ、ピーマンは千切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 4) フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、2)の豚肉を炒める。
- 5) たまねぎ、たけのこ、ピーマンを順に炒める。
- 6) 調味料を加えて味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7) 最後にごま油を入れて混ぜ合わせる。

<トマトと卵のスープ>

【材料（4人分）】

鶏ガラ	50g
水	440ml
しょうが（薄切り）	1.2
鶏肉（こま切れ）	40g
たまねぎ	60g
トマト	80g
しょうが	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 2/3
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
豆腐	80g
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1
卵	2個

【作り方】

- 1) 鶏ガラは丁寧に水洗いし、水、しょうがの薄切りを加えて火にかける。アクをとりながら、1時間くらい煮る。
- 2) トマトは皮を湯むきして1cm角に切る。たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろし、豆腐は1cm角に切る。
- 3) 鶏ガラスープに鶏肉、たまねぎ、トマトを入れて煮る。
- 4) 塩、しょうゆ、こしょうで味を調べ、豆腐を加える。
- 5) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を流し入れる。
- 6) 火を止め、しょうが汁を入れる。

<アップルゼリー>

【材料（4人分）】

水	80ml
粉寒天	1.6g
砂糖	24g
リンゴジュース	160ml
プリンカップ	4個

【作り方】

- 1) 粉寒天を水に溶かし、砂糖を加えて煮溶かし、沸騰させる。
- 2) リンゴジュースを加えて混ぜながら煮る。
- 3) 2)をカップに注ぎ入れ、冷やし固める。

減塩のポイント

チンジャオロース丼はしょうが、にんにくで香りをつけ、オイスターソースを使用し、塩分を控えめました。

減塩のポイント

トマトと卵のスープはトマトの酸味とうま味、肉のうま味の相乗効果、しょうがの香味で減塩しました。

※レシピは家庭で作りやすい分量にしています。

減塩



ごはん カツオのチリソース 春雨の炒め物 味噌汁 牛乳

【学校給食での1食当たりの栄養価】

エネルギー：587kcal、たんぱく質：26.2g

食物繊維：4.48g、食塩相当量：1.9g

※栄養価は小学校中学年（3・4年生）の学校給食1食分の数値です。

<カツオのチリソース>

【材料（4人分）】	
カツオ（角切り）	160g
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2強
揚げ油	適量
にんにく	小さじ1/2
しょうが	小さじ1/2
たまねぎ	25g
ねぎ	25g
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
ケチャップ	大さじ2・1/2
水	大さじ1

- 【作り方】
- 1) カツオは酒を振り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - 2) にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。
 - 3) 鍋にごま油を熱し、2)を炒める。砂糖、しょうゆ、ケチャップ、水を入れてソースを作る。
 - 4) 3)のソースに1)のカツオをかためる。

<春雨の炒め物>

【材料（4人分）】	
豚肉（こま切り）	16g
油	小さじ1
にんじん	16g
たまねぎ	32g
もやし	32g
にら	15g
塩	0.8g
砂糖	0.8g
こしょう	少々
春雨	16g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/3
白いりごま	小さじ1

- 【作り方】
- 1) 春雨を水で戻し、食べやすい長さに切る。
 - 2) にんじんはせん切り、たまねぎはスライス切り、もやしはざく切り、にらは短く切る。
 - 3) 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、2)を加えて、砂糖、塩、こしょうで味を付ける。
 - 4) 1)を加えてほぐし炒め、しょうゆ、ごま油、白いりごまを加え、味をととのえる。

<味噌汁>

【材料（4人分）】	
削り節（だし用）	11g
水	440ml
じゃがいも	100g
にんじん	20g
えのきたけ	20g
油揚げ	20g
小松菜	20g
ねぎ	20g
みそ	小さじ4

【作り方】

- 1) 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、削り節を入れる。2～3分おいて、ザルでこす。
- 2) じゃがいも、にんじんはいちょう切り、えのきたけ、小松菜は1.5cm幅、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 3) 1)のだし汁で2)を順に煮る。
- 4) みそで味をととのえる。

減塩のポイント

カツオの下味は塩を使わず、酒で臭みを取り、甘辛で食べやすいチリソース味で塩分を控えました。

※レシピは家庭で作りやすい分量にしています。

減塩



黒砂糖パン

チキンのサルサソース
れんこんチップサラダ
白菜と鶏肉のスープ
牛乳

【学校給食での1食当たりの栄養価】

エネルギー：540kcal、たんぱく質：25.5g
食物繊維：4.0g、食塩相当量：2.1g

※栄養価は小学校中学年（3・4年生）の学校給食1食分の数値です。

<チキンのサルサソース>

【材料（4人分）】

鶏もも肉	50g 4切れ
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/2
ピーマン	16g
赤ピーマン	12g
ダイストマト缶	28g
にんにく	0.6g
たまねぎ	25g
トマトケチャップ	小さじ1
砂糖	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- 1) 鶏もも肉に塩、こしょうで下味をつける。
- 2) ピーマン、赤ピーマンは粗みじん、にんにくはみじん切り、たまねぎは5mm角に切る。
- 3) 鍋に油を熱し、1)を両面焼き、取り出しておく。
- 4) 2)を順に炒め、ダイストマト缶、調味料を加え、レモン果汁、オリーブ油を加えて味をととのえる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、3)の鶏肉にかける。

<れんこんチップサラダ>

【材料（4人分）】

キャベツ	120g
にんじん	30g
きゅうり	60g
れんこん	80g
揚げ油	適量
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
粉からし	少々
しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

- 1) キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは斜め半月切りにし、さっと茹で水気を切る。
- 2) れんこんは薄くいちょう切りにし、カリカリに素揚げする。
- 3) サラダ油、酢、砂糖、塩、粉からし、しょうゆを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 4) 1)2)を混ぜ合わせ、3)を和える。

<白菜と鶏肉のスープ>

【材料（4人分）】

鶏ガラ	50g
水	440ml
しょうが（薄切り）	2.4g
鶏肉（こま切れ）	40g
酒	小さじ1/2
にんじん	40g
しめじ	24g
白菜	120g
小松菜	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- 1) 鶏ガラは丁寧に水洗いし、水、しょうがの薄切りを加えて火にかける。アクをとりながら、1時間くらい煮る。
- 2) にんじんはせん切り、しめじは小房にわけ、白菜は短冊切りにする。小松菜は2cm幅に切り、ゆでておく。
- 3) 鶏肉に酒をふっておく。
- 4) 1)に鶏肉、にんじん、しめじ、白菜を順に加えて煮る。
- 5) 塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、最後に2)の小松菜を加える。

減塩のポイント

サルサソースには塩を入れず、トマトのうま味やレモンの酸味、オリーブオイルで満足感を出しました。

減塩のポイント

れんこんチップは、うまみやカリカリの食感を加え、減塩につながります。

※レシピは家庭で作りやすい分量にしています。