

# 偏食改善(食物繊維増)



麦ごはん

きのこメンチカツ

キャベツのおかか和え

豆腐のみそ汁

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：25.8g

食物繊維：6.6g、食塩相当量：2.6g

※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。

## <きのこメンチカツ>

【材料(4人分)】

豚ひき肉	120g
干しいたけ	4g
えのきたけ	36g
しめじ	36g
おから	40g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
たまねぎ	80g
にんにく	1.2g
しょうが	2g
トマトケチャップ	小さじ2
中濃ソース	小さじ1
パン粉	大さじ3
小麦粉	大さじ2
水	小さじ2
パン粉	大さじ5
揚げ油	適量
中濃ソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

【作り方】

- 1) 干しいたけは水で戻して粗みじん切りにする。えのきたけ、しめじ、たまねぎは粗みじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2) 豚ひき肉～中濃ソースまで混ぜ合わせる。パン粉を加えよく混ぜる。
- 3) 2)を小判型に丸める。
- 4) 小麦粉を分量の水で溶き、3)の表面に付け、パン粉をまぶし、油で揚げる。(150℃10分くらい)
- 5) 中濃ソースとケチャップを合わせて火にかけ、4)にかける。

## <きゃべつのおかか和え>

【材料(4人分)】

きゃべつ	120g
もやし	80g
にんじん	20g
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
だし汁	小さじ2
かつお節	2.4g

【作り方】

- 1) きゃべつは短冊切り、にんじんはせん切り、もやしはざく切りにする。
- 2) 野菜はゆでて水気を切っておく。
- 3) 砂糖、塩、しょうゆ、だし汁を合わせて火にかけ、2)を鍋に入れてさっと煮る。
- 4) 最後にかつお節をいれて和える。

## <豆腐のみそ汁>

【材料(4人分)】

削り節(だし用)	12g
水	400ml
油揚げ	12g
豆腐	120g
ねぎ	40g
カットわかめ	0.8g
みそ	大さじ1・1/2

【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) 油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。
- 3) 1)のだし汁で2)を順に煮る。
- 4) みそで味をととのえる。

### 工夫したポイント

メンチカツにきのこ類やおからが入っていますが、見た目ではきのこが入っているかわからず、食べやすくしました。

※レシピは家庭で作りやすい分量にしています。

# 偏食改善(食物繊維増)



## 海鮮あんかけ焼きそば じゃが丸揚げ みかん 牛乳

### 【学校給食での1食当たりの栄養価】

エネルギー：626kcal、たんぱく質：23.3g

食物繊維：11.2g、食塩相当量：2.2g

※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。

### <海鮮あんかけ焼きそば>

#### 【材料(4人分)】

蒸し中華麺	120g
油	小さじ1
豚肉(こま切れ)	40g
酒	小さじ1/2
にんにく	3g
しょうが	3g
にんじん	60g
たまねぎ	90g
白菜	220g
しいたけ	16g
エリンギ	18g
油	小さじ1/2
イカ	30g
むきえび	30g
酒	小さじ1/2
チンゲン菜	45g
鶏ガラスープ	60ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

#### 【作り方】

- 1) 蒸し中華麺は油で炒めておく。
- 2) 豚肉とむきえびはそれぞれ酒をふっておく。イカは短冊切りにする。
- 3) にんにく、しょうがはみじん切り、にんじん、たまねぎ、白菜、エリンギ、チンゲン菜は短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- 4) 油で豚肉、にんにく、しょうがを炒める。にんじん、たまねぎ、白菜、しいたけ、エリンギを順に加えて炒める。
- 5) イカ、えびを加えてさっと炒め、鶏ガラスープを加えチンゲン菜も入れて煮る。塩こしょう、しょうゆで味をととのえる。
- 6) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。
- 7) 1)に6)をかける。

### 工夫したポイント

あんかけの具に2種類のきのこが入っていますが、とろみがあり、麺と絡んで食べやすいです。チンゲン菜も入り彩りが良い献立です。

### <じゃが丸揚げ>

#### 【材料(4人分)】

じゃがいも	240g
白いんげん豆	
(水煮)	40g
焼き竹輪	40g
ねぎ	35g
カツオ粉	2g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
青のり	少々

#### 【作り方】

- 1) じゃがいもは一口大に切り、ゆでてつぶしておく。
- 2) 焼き竹輪とねぎは粗みじん切りにする。
- 3) 白いんげん豆(水煮)はゆでてつぶしておく。
- 4) 1)2)3)とかつお粉、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ合わせる。
- 5) 4)を小判型に丸めて片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 6) 中濃ソースに砂糖を加えて加熱したものと青のりを5)にかける。

※レシピは家庭で作りやすい分量にしています。