



Menu

- ほうれんそうピラフ
- 鶏肉のハーブ焼き
- フルーツ白玉



ほうれんそうピラフは、
学校給食の人気メニュー！
ぜひ家でも作ってみてね

ほうれんそうピラフ

材料	分量8人分	作り方
米	480 g (3合)	① 米はといて、塩、白ワインを加えた水分と、バターを加えて炊く。 ② ベーコン、たまねぎは1cmの角切り、にんじんは5mmの角切り、にんにくはみじん切りにする。 ③ ほうれんそうは、ゆでて水にさらしてから、1cm位に切り、水をしっかりしぼってから、下味のしょうゆにつけておく。 ④ サラダ油を熱してにんにくをいため、次に、にんじんを入れていためる。にんじんにある程度火が通ったら、ベーコン、たまねぎ、ホールコーンをいためる。全体に火が通ったら塩、こしょう、バターで味をととのえる。 ⑤ 炊きあがったごはん、④の具と水分を切った③のほうれんそうをまぜて仕上げる。
バター	10g	
塩	小さじ 1	
白ワイン	小さじ 2	
水	米の重さの1.1~1.2倍	
ベーコン	40g	
にんじん	80g	
たまねぎ	300g(1玉)	
(冷凍)ホールコーン	80g	
にんにく	1/2 かけ	
サラダ油	小さじ 1	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
バター	10g	
ほうれんそう	240g	
しょうゆ	小さじ 2	

とりにく や 鶏肉のハーブ焼き

ざいりょう 材料	ぶんりょう にんぷん 分量8人分	つく かた 作り方
とりにく 鶏もも肉	16こ (1こ40gくらい)	① とりにくに、白ワイン、塩、こしょう、カレー粉で下味をつける。 ② オーブンは220℃で予熱をする。 ③ 天板にオーブンシートをしき、①の鶏肉にまぜ合わせたAをつけて天板にならべ、オリーブオイルをかける。 ④ 200～220℃で、上段で15～20分焼く。ようすをみながら、鶏肉をときどきひっくり返す。 ※ 焼き色がうすい場合は、温度を上げる。 ⑤ 皿にもりつけ(1人2こ)、ミニトマトをそえる。
しろ 白ワイン	小さじ2	
しお 塩	小さじ1	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1	
【A】		
パン粉	50g	
ドライパセリ	小さじ1	
ドライバジル	小さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ3	
ミニトマト	16こ(1人2こ)	

しらたま フルーツ白玉

ざいりょう 材料	ぶんりょう にんぷん 分量8人分	つく かた 作り方
しらたまこ 白玉粉	100g	① さとうと水を煮てシロップを作り、冷やしておく。 ② くだものは、ひとくち大に切る。 ③ 白玉粉にきぬごし豆腐を加え、耳たぶくらいのかたさにまとめる。 ※ かたければ、水を少々たす。 ④ ③を食べやすい大きさにまるめてゆで、上にういてきたら水にとって冷やす。 ⑤ 器に白玉だんご、くだもの、シロップを入れてもりつける。
きぬごし豆腐	100g	
【シロップ】		
さとう	大さじ5	
水	350cc	
みかん缶	} すべて合わせて 500gくらい	
パイン缶		
黄桃缶		
洋なし缶		

献立の栄養価(1人分)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ほうれんそうピラフ	279	5.8	5.3	1.3	29	2.3	1.6
鶏肉のハーブ焼き	227	14.6	16.3	0.9	15	0.8	0.9
フルーツ白玉	118	1.8	0.6	0.5	14	0.8	0.0
合計	624	22.2	22.2	2.6	57	3.9	2.5

脂肪エネルギー比
32.1%

★野菜使用量・・・117.8g

1日に必要な栄養量(食事摂取基準)

※小学生分は男女平均、身体活動が普通の場合

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー比 %	鉄 mg	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
小学生(低学年)	1,500	30	20~ 30	5.5	575	10 以上	4.5 未満
小学生(中学年)	1,775	40		7.25	700	11 以上	5.0 未満
小学生(高学年)	2,175	47.5		8.5~12	725	13 以上	6.0 未満
30~40 歳代・女性	2,050	50		10.5	650	18 以上	6.5 未満
30~40 歳代・男性	2,700	65		7.5	750	21 以上	7.5 未満