

学校給食お弁当レシピ



学校給食弁当栄養価
(1食分)

エネルギー 600Kcal	たんぱく質 26.1g	塩分相当量 2.7g	食物繊維 5.0g
------------------	----------------	---------------	--------------

** 献立名 **

わかめ御飯

鶏肉のピザ風焼

キャベツのソテー

アスパラベーコン巻

サニーレタス

和風サラダ

五目きんぴら

フライドポテト

みかんゼリー

フルーツ

牛乳

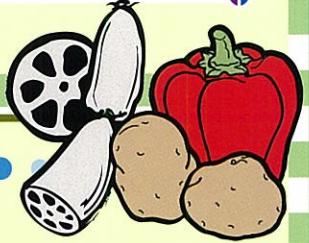
主食1.5つ(SV)

副菜2.5つ(SV)

主菜1.5つ(SV)

牛乳 果物

2つ(SV) 0.5つ(SV)



鶏肉のピザ風焼

☆分量<4人分>

鶏もも肉(皮なし) ··· 160 g	ピーマン ······ 20 g
塩 ······ 1.6 g	赤ピーマン ··· 12 g
コショウ ····· 少々	サラダ油 ····· 2 g
ピザソース ··· 20 g	ミックスチーズ · 20 g

☆作り方

1. 鶏もも肉は包丁の背で軽くたたき、塩・コショウする。
2. 温めてサラダ油を入れたフライパンで両面を焼く。
3. 2にピザソースを塗り、ピーマン・赤ピーマン・ミックスチーズをのせ、オーブンで焼く。

五目きんぴら

☆分量<4人分>

ごぼう ····· 60 g	白いりごま ··· 0.8 g
人参 ····· 20 g	サラダ油 ····· 2 g
しらたき ····· 1/4ヶ	醤油 ····· 12 g
干し椎茸 ····· 1.2 g	砂糖 ····· 6 g
レンコン ····· 20 g	みりん ····· 4 g

☆作り方

1. ごぼう・人参は千切り、しらたきは5cm位に切る。干し椎茸は戻して千切り、レンコンは薄くいちょう切りにする。
2. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、1を炒める。
3. 2に調味料を加えて、煮合わせる。最後に白いりごまを振り入れる。

フライドポテト

☆分量<4人分>

じゃがいも ··· 120 g
サラダ油 ····· 4 g
塩 ····· 少々
青のり ····· 少々

☆作り方

1. ジャガイモは一口大に切って、水にさらす。ざるに上げて、ペーパータオルで水気をきる。
2. 180℃位の油で、1を揚げる。高温だと中心まで火が通らずにコケるので注意。(電子レンジで加熱してから揚げると早い)
3. ペーパータオルに上げて、しっかり油をきって、塩・青のりを振る。