


献立名	春の食材を味わいましょう たけのこごはん	
	調理のポイント	
	・学校給食では炊き込みますが、ご家庭では、炊きあがったごはんには混ぜ込みにしても良いです。	
ひとことアドバイス	たけのこや山菜など、春の食材が持つ独特の風味には、体を目覚めさせる働きがあります。食物繊維も豊富です。	

材料名	(4人分量)	作り方
・精白米	240 g	・けずり節でだしをとる。干し椎茸は戻しておく
・たけのこ(水煮)	120 g	・たけのこ・にんじん・干し椎茸は食べやすい大きさに切る。
・鶏肉(こま切れ)	60 g	・山菜水煮は水をきっておく
・にんじん	40 g	・だし・戻し汁・しょうゆ・酒・みりん・三温糖を合わせて
・山菜水煮	20 g	肉・干し椎茸・たけのこ・にんじん・山菜を煮る。
・干し椎茸	6 g	・具と煮汁に分けて、煮汁を使って炊飯し、具とあわせる
・しょうゆ	18 g	
・酒	6 g	
・みりん	4 g	
・三温糖	4 g	
・かつお厚けずり節	8 g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
278	11.2	1.5	19	1.2	153	1.1	0.09	1	2.4	0.7