



加古川市立日岡山学校給食センター見学会

令和7年7月4日(金)

本日の給食 献立：ご飯 牛乳 鯖のレモンみそ煮 親鶏の甘酢和え すまし汁 味付けのり

一人分の材料

精白米……………105g

牛乳……………1本

(鯖のレモンみそ煮)

鯖の切り身……………1切れ(60g)

生姜……………1.3g

にんにく……………0.4g

砂糖……………4g

白みそ……………10g

※白みそがない場合は、
普通の味噌でも大丈夫です。

酒……………1g

みりん……………1g

水……………25ml

レモン果汁……………2g

(親鶏の甘酢和え)

親鶏素焼き……………8.5g

キャベツ……………45g

もやし……………12g

人参……………7g

砂糖……………3.5g

薄口しょうゆ……………1.2g

酢……………4g

塩……………0.15g

白ごま……………0.6g

ごま油……………0.3g

(すまし汁)

かまぼこ……………6g

豆腐……………35g

玉ねぎ……………43g

人参……………17g

えのきたけ……………6g

汁麴……………1.2g

ねぎ……………4g

塩……………0.3g

薄口しょうゆ……………4g

だし汁……………120 ml

味付けのり……………5枚(12切)

家庭での作り方

(鯖のレモンみそ煮)

- ① 生姜とにんにくをすりおろす。
(チューブ製品を使用しても良い)
- ② (A)をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①、②、レモン果汁(半分)を合わせ、鍋で加熱する。
- ④ ③が沸騰したら、皮を上にして鯖を加え、落とし蓋をし、
中火で煮汁が1/3量になるまで煮込む。
※鯖を加えたときの煮汁の量が魚の高さの半分なければ、
加水して煮汁の量を調整する。
- ⑤ 香りが残るように最後に残りのレモン果汁を加え、ひと煮
たちさせ仕上げる。

(親鶏の甘酢和え)

- ① キャベツは1cm×3cmの短冊切り、にんじんは千切りにす
る。もやしは3cm程度の長さ切る。白ごまは軽くする。
- ② 湯に、人参→キャベツ→もやしの順に加えさっと茹でる。
ザルに引き上げて水分をしっかり搾る。
- ③ (B)を混ぜ合わせ、親鶏素焼き、②を加えて和える。
※給食では(B)を混ぜ合わせて加熱しています。

(すまし汁)

- ① かまぼこは5mmちょう切り、玉ねぎは7mmうす切り、人
参は4mmちょう切り、えのきたけは半分に切る、ねぎは
4mm小口切りにする。汁麴は水で戻して軽く絞る。
- ② だし汁に、玉ねぎ、人参、かまぼこ、えのきたけを入れて
炊く。様子をみながらあくを取る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加え、適当な大きさに
切った豆腐を入れる。
- ④ 最後に汁麴、ねぎを加えて仕上げる。

加古川市食育マスコット
キャラクター「もぐぴー」



【栄養量】

エネルギー；778kcal 蛋白質；31.4g
脂質；20.0g 塩分；2.9g カルシウム；400mg
マグネシウム；121mg 鉄分；5.5mg 亜鉛；3.6mg
ビタミンA；298μg ビタミンB₁；0.38mg
ビタミンB₂；0.62mg ビタミンC；31mg
食物繊維；5.4g