



給食おすすめレシピ

令和7年1月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください！

郷土料理の紹介

京風雑煮(京都府)



写真提供:八木原小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	121 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	2.6 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.0 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
・ 鶏むね肉	65g	小間切れ	1 鍋に水を入れ、だしパックと昆布を入れだし汁をつくる。
・ 丸餅	4個		2 小松菜と丸餅をそれぞれ下ゆでする。
・ 大根	1cm	いちょう切り	3 だし汁に鶏肉、大根、人参、里芋を順に入れる。
・ 人参	2cm	いちょう切り	4 白味噌と餅、小松菜を入れて煮る。
・ 里芋	2個	乱切り	
・ 小松菜	1株	3cmカット	
☆ 白味噌	大さじ2		*雑煮は、その土地によって餅の形や入っている具材、味付けが違います。京都の雑煮は、丸餅・里芋・大根・人参(金時人参)を入れ、白味噌で味付けをします。丸餅には「何事も角が立たず、丸く収まるように」、里芋には「子孫繁栄」、大根には「根をしっかりと張って暮らせるように」という願いが込められ、人参の赤色が
☆ だしパック	1個		
☆ 昆布	2cm		
☆ 水	320cc		