

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ゴーヤチャンプルー



「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で「色々な食材を混ぜる」という意味があります。夏の定番食材【ゴーヤ】といえば苦味が特徴ですが、給食のゴーヤチャンプルーは子どもたちから「おいしい!」と大好評だったメニューです。ご家庭でもぜひ、夏のスタミナ補給に作ってみてください。

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンできれいに取り除き、薄切りにします。
- ② たまねぎは薄切り、人参は細切りに、にんにくとしょうがはみじん切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて炒めます。
- ④ 豚肉の色が変わったら、酒を振り、人参、たまねぎ、ゴーヤの順に加えてさらに炒めます。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、砂糖、食塩、こしょう、みりん、うすくちしょうゆを加えて全体に味を馴染ませます。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、大きくかき混ぜながら火を通します。
- ⑦ 最後にかつお節を混ぜ合わせ、完成です。

材料（4人分）

豚肉	140 g	サラダ油	小さじ1
ゴーヤ	140 g	酒	小さじ1/2 強
玉ねぎ	180 g	砂糖	小さじ1/2
にんじん	40 g	塩	少々
卵	130 g	こしょう	少々
にんにく	2 g	みりん	小さじ1/2 弱
しょうが	2 g	薄口醤油	小さじ2強
		かつお節	2 g

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・・	1 4 7 kcal	ビタミン A・・・・	1 4 4 ugRE
たんぱく質・・・・	1 2. 3 g	（レチノール活性当量）	
脂質・・・・	8. 0 g	ビタミン B1・・・・	0. 38 mg
カルシウム・・・・	3 2 mg	ビタミン B2・・・・	0. 21 mg
食物繊維・・・・	1. 9 g	ビタミン C・・・・	3 0 mg
鉄・・・・	0. 9 mg	塩分量・・・・	0. 9 g

ポイント

ゴーヤの苦味が気になる場合は、塩もみしてサッと茹でるか、水にさらしてしっかり水気を絞っておくと食べやすくなります。

今月の給食レシピは QR コードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪

★4月の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



4月22日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・豚汁・ししゃものガーリック焼き
- ・海藻サラダ



4月23日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・わかめスープ
- ・鶏肉と野菜の揚げがらめ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



4月21日

- ・手作り銀チョコロール・牛乳
- ・米粉のクリームシチュー
- ・れんこんサラダ



4月24日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・かきたま汁・さばの味噌煮
- ・海藻サラダ