



給食おすすめレシピ

令和7年11月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

ちゃんこ鍋(東京都)



写真提供:中央小学校

四街道市のホームページで栄養の話や給食よりも掲載しています。

令和7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!

【1人分栄養価】

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	3.4 g
カルシウム	76 mg
鉄	1.7 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.7 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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉小間切れ 40g ・ 鶏団子 8個 ・ ごぼう 7cm ・ 人参 1/5本 ・ 大根 1.5cm ・ 干し椎茸 1個 ・ 白菜 2枚 ・ こんにゃく 20g ・ 豆腐 40g ・ だし汁 440cc ☆ 酒 小さじ1 ☆ 塩 適量 ☆ 醤油 大さじ1/2 	<ul style="list-style-type: none"> ささがき いちょう切り いちょう切り 水に戻し、千切り ざく切り 色紙切り さいの目切り 	<ol style="list-style-type: none"> 1 だし汁に調味料と鶏肉を入れて、加熱する。 2 ごぼう・人参・大根・椎茸・こんにゃくを加えて煮る。 3 野菜が煮えてきたら、豆腐・鶏団子・白菜を加えて、ひと煮立ちさせる。 <p>※適宜、あくとりをする。</p> <p>*「ちゃんこ鍋」は、明治期に東京・両国の相撲部屋で、力士の食事として発祥しました。</p> <p>*牛や豚などの四足歩行の肉を使うことは、「手をつく=負ける」というイメージがあることから避けられ、「二本足=手をつかない」ということで鶏肉を使い、縁起を担いでいるそうです。</p>