



# 給食おすすめレシピ

令和7年12月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



## 郷土料理の紹介

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。

### 飛鳥汁(奈良県)

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！



写真提供:四街道市立北部学校給食共同調理場

#### 【1人分栄養価】

エネルギー	82 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	3.9 g
カルシウム	73 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	0.6 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"><li>鶏肉小間切れ 100g</li><li>人参 2/3本</li><li>大根 2cm</li><li>えのき茸 1/3袋</li><li>干し椎茸 1個</li><li>豆腐 80g</li><li>小松菜 1/5袋</li><li>長葱 1/2本</li><li>だし汁 400cc</li><li>白味噌 小さじ4</li><li>牛乳 50cc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>いちよう切り</li><li>いちよう切り</li><li>1/3カット</li><li>水に戻し、千切り</li><li>さいの目切り</li><li>2cm</li><li>小口切り</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>だし汁に鶏肉を入れて、火が通ったら、野菜を上から順番に加える。</li><li>豆腐を加え、味噌を溶き入れる。</li><li>小松菜、長葱を加え、煮えたら牛乳を加える。</li></ol> <p>*「飛鳥汁」は、鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。 *飛鳥時代に唐から乳製品が伝わり、乳牛が宮中で飼育されるようになったことが、日本における牛乳飲用のはじまりといわれています。</p>