



給食おすすめレシピ

令和8年3月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

じゅんじゅん(滋賀県)

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:和良比小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	5.4 g
カルシウム	94 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	0.99 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(1鍋分)	下処理・切り方	作り方
<ul style="list-style-type: none">牛肉もも小間切れ 500g青ねぎ 1束 2cm幅豆腐 1丁 3cm角切りしめじ 1袋 ばらす春菊 1束 3cm幅糸こんにゃく 100g 5cm幅醤油 80cc砂糖 60g牛脂 1個		<ol style="list-style-type: none">すき焼き鍋に牛脂を入れて熱し、牛肉を軽く炒める。青ねぎ、しめじを入れ、醤油、砂糖加える。汁気が出てきたら、豆腐、糸こんにゃくを加え、最後に春菊を加える。 <p>*牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味つけをした鍋料理です。 *具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえることに由来するといわれています。</p>