



給食おすすめレシピ

令和8年6月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



郷土料理の紹介

たかつ 高津の鶏飯(千葉県)

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8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: 四街道小学校

【1人分栄養価】

エネルギー	339 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	5.4 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	1.13 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
- 米 2合 - 鶏もも肉 120g - 醤油 30g	2cm角	- 米は普通に炊飯する。 - 鶏もも肉を醤油のみで、汁気が少し残る程度まで煮る。 2をご飯に混ぜる。 小さく切った鶏肉を醤油だけで煮て、ご飯と混ぜるだけのシンプルな料理です。八千代市高津地区では昔から食べられてきました。 特に安産祈願や、本格的な収穫を行う前の、豊作を願った行事の時に食べられていました。