

汁物		具だくさん！ちゃんこなべ風スープ																											
		料理の特徴 令和元年度中学校給食献立コンクールで優秀賞を受賞した献立の中の一品です。 「ちゃんこ」とは相撲部屋で「ちゃんこ番」の力士が作る手料理の全てをいい、ちゃんこ鍋は、力士の体をつくるために栄養のバランスを考えて作られているそうです。給食では具だくさんの汁物として提供しています。																											
エネルギー122kcal、食塩相当量 1.2g																													
材料（4人分）※中学生の量を基にしています。 <table><tr><td>だし汁</td><td>600g（3カップ）</td></tr><tr><td>とり肉（もも皮なし）</td><td>60g</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20g（小1／4本）</td></tr><tr><td>大根</td><td>80g（3cm）</td></tr><tr><td>とり肉団子（市販品）</td><td>8個程度</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ1／3</td></tr><tr><td>塩</td><td>小さじ2／3</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ2／3</td></tr><tr><td>中華スープの素（粉末）</td><td>小さじ1／2</td></tr><tr><td>豆腐</td><td>100g（1／3丁）</td></tr><tr><td>白菜</td><td>130g（大1枚）</td></tr><tr><td>長ねぎ</td><td>20g（1／4本）</td></tr><tr><td>もち（鍋用）</td><td>適量</td></tr></table>		だし汁	600g（3カップ）	とり肉（もも皮なし）	60g	にんじん	20g（小1／4本）	大根	80g（3cm）	とり肉団子（市販品）	8個程度	酒	小さじ1／3	塩	小さじ2／3	しょうゆ	小さじ2／3	中華スープの素（粉末）	小さじ1／2	豆腐	100g（1／3丁）	白菜	130g（大1枚）	長ねぎ	20g（1／4本）	もち（鍋用）	適量	作り方 - とり肉は一口大、にんじん、大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、白菜は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。 - 鍋にだし汁を入れて火にかけ、とり肉、にんじん、大根、とり肉団子を入れてあくを取りながら煮る。 - 調味料を入れ、豆腐、白菜、長ねぎ、もちを入れて煮る。野菜ともちがやわらかくなったら完成。	
だし汁	600g（3カップ）																												
とり肉（もも皮なし）	60g																												
にんじん	20g（小1／4本）																												
大根	80g（3cm）																												
とり肉団子（市販品）	8個程度																												
酒	小さじ1／3																												
塩	小さじ2／3																												
しょうゆ	小さじ2／3																												
中華スープの素（粉末）	小さじ1／2																												
豆腐	100g（1／3丁）																												
白菜	130g（大1枚）																												
長ねぎ	20g（1／4本）																												
もち（鍋用）	適量																												
給食の献立（中学校） 		ツナそぼろごはん（麦ごはん） おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳 ※学校給食で使用する中華スープの素は液体で、食塩が含まれていないため、市販のものを使用する場合は、様子を見ながら加減してください。 *白身魚やきのこ類など、好きな具材を入れてもよいでしょう。 *肉団子を手作りする場合は、「肉団子中華スープ」のレシピやレシピ動画をご覧ください。																											
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。																													

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会