

主菜		かぼちゃのグラタン	
		料理の特徴 夏野菜のかぼちゃを使ったグラタンです。かぼちゃの皮には果肉よりも多くの栄養がたくさん含まれています。かぼちゃは固いので、電子レンジで少しやわらかくしてから切るとよいでしょう。	
エネルギー232kcal、食塩相当量 0.9g			
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。		作り方	
ホワイトソース 油 小麦粉 牛乳 塩 かぼちゃの グラタンの具 油 とり肉（もも肉） たまねぎ にんじん かぼちゃ 塩 こしょう スライスチーズ マカロニ 粉チーズ パン粉	大さじ1強 大さじ2 250g （1と1/4カップ） 少々 小さじ1/2 80g 120g（1/2） 40g（大1/5本） 160g 2g（小さじ1/3） 少々 24g（1～2枚） 40g 大さじ2強 大さじ1	ホワイトソースの作り方 鍋に油を入れ弱火で加熱する。小麦粉を入れて油がなじむまで炒め、牛乳を少しずつ入れてだまにならないようにのばす。だまがなくなったら、塩を加え仕上げる。 かぼちゃのグラタンの作り方 1 とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分に切り、更に繊維を断つよう半分に切ってからスライスする。かぼちゃは一口大に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切り、マカロニは袋の表示どおりゆでておく。 2 かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。 3 フライパンに油ととり肉を入れ炒め、とり肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。 4 にんじんを加えて更に炒め、塩、こしょうを加え、ふたをして蒸し炒めをする。 5 野菜がやわらかくなったら、スライスチーズ、ホワイトソース、かぼちゃ、マカロニを入れて混ぜ合わせ、火を止めて耐熱性の皿に入れる。 6 粉チーズとパン粉を合わせておき、5の表面にまんべんなくふりかけ、200～250度のオーブンで10～15分程度表面に焼き目がつくまで焼く。	
給食の献立（小学校）		黒食パン かぼちゃのグラタン ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 ＊ホワイトソースは多めに作って、冷凍もできます。 ＊じゃが芋、さつま芋、ブロッコリー、ホールコーン、ゆで卵（うずら卵）を入れてもおいしくいただけます。	
		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