

給食センターから こんにちは

# 給食おすすめレシピ《ビタミン》



令和8年2月  
発行 栄養士会

学校給食摂取基準（給食1人1回あたりの基準値）

	児童（6～7歳）	児童（8～9歳）	児童（10～11歳）	児童（12～14歳）
ビタミンA	160 μg RAE	200 μg RAE	240 μg RAE	300 μg RAE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.3 mg	0.4 mg	0.5 mg	0.5 mg
ビタミンC	20 mg	25 mg	30 mg	35 mg

今年度は、給食おすすめレシピ（栄養素編）をテーマとして、不足しがちな栄養素が多くとれる料理をご紹介します。ぜひお試しください！

※材料は4人分（お好みで加減してください）

## ◆ にんじんピラフ ◆

1食あたり ビタミンA 約256 μg RAE

- 米 2合
- \*水 360mL
- \*有塩バター 20g
- サラダ油 小さじ1
- にんじん（みじん切り） 1/2本
- ツナフレーク 1缶
- 塩・こしょう 少々

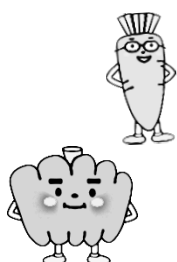
- ① \*の水・バターを入れて米を炊く。  
（炊飯器の場合、設定どおりの水分量で）
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、ツナを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ ①のごはんに②の具を加えてできあがり。

## ◆ かぼちゃサラダ ◆

1食あたり ビタミンA 約167 μg RAE

- かぼちゃ（2cm角切り） 1/4個
- ハム（短冊切り） 2枚
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩・こしょう 少々

- ① かぼちゃを電子レンジで加熱し、冷ます。
- ② ①のかぼちゃ・ハム・マヨネーズを混ぜる。塩・こしょうで味をととのえてできあがり。



にんじんやかぼちゃに多く含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にする効果があります。

## ◆ 豚肉のスタミナ炒め ◆

1食あたり ビタミンB<sub>1</sub> 約0.46mg

ビタミンC 約24mg

- 豚もも肉（小間切り） 200g
- \*にんにく（すりおろす） 小さじ1
- \*みりん 小さじ1
- \*しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ピーマン（せん切り） 4個
- 塩・こしょう 少々

- ① \*の材料を混ぜ、豚肉に下味をつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、ピーマンを加えてさっと炒める。塩・こしょうで味をととのえてできあがり。



豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>には、疲労回復の効果があります。

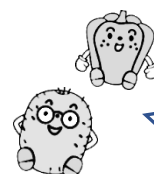
## ◆ フルーツヨーグルト和え ◆

1食あたり ビタミンC 約21mg

- キウイフルーツ（いちょう切り） 1個
- バナナ（斜めスライス） 1本
- ヨーグルト 150g

- ① キウイフルーツ・バナナ・ヨーグルトを混ぜてできあがり。

キウイフルーツは、グリーンよりゴールドの方が甘めの仕上がりになります。苦みや酸味が気になる場合は、加糖のヨーグルトにするのもおすすめです。



ピーマンやキウイフルーツに多く含まれるビタミンCには、かぜに負けない体をつくる効果があります。