



4月の献立 第2弾



今日の献立の栄養価

エネルギー：520kcal 脂肪：7g 塩分：2.5g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

4月27（金）

学校給食献立です

分量は、全て小学校高学年6人分です

【 ソースかつ丼 】



ごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪0.9g 塩分0g 》

米・・・3合
米粒麦・・・18g

ゆで野菜

《1人あたり：15kcal 脂肪0.1g 塩分0.3g》

キャベツ・・・葉4枚
きゅうり・・・1本半
にんじん・・・中1/4本
塩・・・小さじ1/3

- ①キャベツは2cmの幅に、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは3mmの短冊切りにする。
- ②キャベツ、にんじんを茹でてざるにあげる。
きゅうりは、軽く塩もみ（分量外）をしておく。
- ③②に塩をまぜる

ソースかつ

《 1人あたり：129kcal 脂肪51g 塩分0.7g 》

豚ヒレ40g・・・6切
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
ガーリックパウダー・・・少々
小麦粉・・・大さじ3と1/2
パン粉・・・大さじ8
揚げ油・・・適量
ウスターソース・・・大さじ2
酒・・・大さじ3/4
さとう・・・小さじ1/2
水・・・大さじ3/4

- ①豚肉に、塩・こしょう・ガーリックパウダーで下味をつける。
- ②小麦粉を適量の水で溶かし、バター液を作る。
- ③①の肉をバター液にくぐらせ、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ウスターソース・みりん・酒・さとう・水を合わせて加熱する。
- ⑤ヒレカツにソースをかける。

とろろこんぶのみそ汁

《1人あたり：56kcal 脂肪0.9g 塩分1.5g 》

焼きちくわ・・・60g
たまねぎ・・・中1/2個
じゃがいも・・・中1個
きぬさや・・・6さや
とろろこんぶ・・・3g
煮干し・・・18g
みそ・・・大さじ3と1/3
水・・・6と1/2カップ

- ①焼きちくわとたまねぎは3mm幅スライス、じゃがいもは食べやすい大きさ、きぬさやは半分に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる。
- ③だしの中に、焼きちくわ・たまねぎ・じゃがいもを加え煮る。
- ④煮えたら、みそで味をつける。
きぬさやを散らし、さっと火を通す。
ほぐしたとろろこんぶを浮かばせる。

【 ごはんの上に、ゆで野菜をのせ、最後にソースかつをのせていただきます 】

ソースかつ丼は、中央アルプス麓にある長野県駒ヶ根市のご当地グルメです。

ソースベースなので、コクのある味わいが楽しめますよ。

