



4月の献立 第1弾

今日の献立の栄養価 エネルギー：560kcal 脂肪：11.0g 塩分：3.0g 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます	4月9日（月） 学校給食献立です
分量は、全て小学校高学年6人分です	

ごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪 0.9g 塩分 0g 》
 米・・・3合 米粒麦・・・18g

豚肉のしょうが焼き

《1人 133kcal 脂肪 7.6g 塩分 0.5g》

豚ロース肉 60g・・・6枚
 しょうが・・・少々
 にんにく・・・少々
 こいくちしょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ2
 かたくり粉・・・小さじ1/3
 水・・・大さじ1
 サラダ油・・・小さじ1

- ①しょうが、にんにくはすりおろし、()内の調味料と混ぜ合わせる。
- ②豚ロース肉を①の調味液の中に20分漬ける。
- ③油をしいたフライパンで焼く。

彩りおひたし

《1人あたり 29kcal 脂肪 0.7g 塩分 0.4g》

春キャベツ・・・葉4枚
 アスパラガス・・・6本
 赤ピーマン・・・1/4個
 鶏ささみ・・・1本
 うすくちしょうゆ・・・小さじ1
 さとう・・・小さじ1
 いらごま・・・小さじ1

- ①春キャベツは2cm幅に、アスパラガスは斜めに5mm幅に切り、赤ピーマンは2mm幅に切る。
- ②鶏ささみは茹でて、食べやすい大きさにほぐしておく
- ③①、②、うすくちしょうゆ、さとう、いらごまを和える。

地魚団子のみそ汁

《1人あたり：78kcal 脂肪 1.8g 塩分 1.8g》

たまねぎ・・・中1/4個
 にんじん・・・中1/3本
 突きこんにゃく・・・60g
 魚のすりみ・・・150g
 こまつな・・・1/4束
 煮干し・・・18g
 みそ・・・大さじ3と1/3
 水・・・6と1/2カップ

- ①たまねぎは3mm幅、にんじんはいちょうの3mm、こまつなは2cm幅に切り、突きこんにゃくはさっと湯通しする。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる。
- ③だしの中に玉ねぎ、にんじんを入れ、魚のすり身をスプーンで1人3個程度になるように団子を作り入れる。しばらくして、突きこんにゃくを入れる。
- ④煮えたら、みそで味をつける。こまつなを入れてさっと火を通す。

キャベツはだいたい葉が40～50枚ぐらい重なっていますが、春キャベツは冬のキャベツと比べて少なめで、巻き方もやわらかく、甘味があります。今だけのおいしさを味わいましょう。

