



# 5月の献立 第1弾

## 今日の献立の栄養価

エネルギー：524kcal 脂肪：7.1g 塩分：3.1g  
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

5月25日（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

### えんどうごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪0.8g 塩分0.9g 》

米・・・3合

米粒麦・・・18g

えんどうむき身・・・90g

塩・・・小さじ3/4

酒・・・小さじ1

うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2

だし昆布・・・1枚

- ①米を研ぎ、分量の水とだし昆布を入れて30分置く。
- ②えんどう豆とカッコの調味料を釜に入れて一緒に炊く。

### さわらのみりん焼き

《1人あたり：104kcal 脂肪4.9g 塩分0.5g》

さわら切身・・・6切（300g）

みりん・・・小さじ4

酒・・・小さじ1

塩こうじ・・・小さじ2

サラダ油・・・小さじ1

- ①カッコの調味料を混ぜ、さわらを20分漬け込む。
- ②サラダ油をひいたフライパンで①を両面焼く。

### なめたけおひたし

《 1人あたり：32kcal 脂肪12g 塩分0.5g 》

ほうれん草・・・3/4束

キャベツ・・・葉2枚

にんじん・・・中1/4本

木綿豆腐・・・1/4丁

なめたけ（瓶）・・・40g

さとう・・・小さじ1/3

こいくちしょうゆ・・・小さじ2

- ①ほうれん草とキャベツは2cm幅、にんじんは千切りにする。なめ茸は瓶から取り出しておく。
- ②ほうれん草、キャベツは茹でて冷水にとり、ざるにあげる。にんじんと豆腐はそれぞれ茹でてざるにあげる。豆腐は手で軽く崩して冷ましておく。
- ③②の野菜と豆腐、なめ茸をボウルに入れ、カッコの調味料で和える。

えんどう豆は、収穫される段階で名前が変わります。小さく若いさが「きぬさや」、大きいさが「さやえんどう」、完熟したその実が「えんどう豆」です。今が旬のえんどう豆ごはん、ご家庭でもぜひ味わってみてくださいね！



### 白玉入りすまし汁

《1人あたり：68kcal 脂肪0.2g 塩分1.2g》

白玉粉・・・100g

水・・・90cc

かまぼこ・・・40g

わかめ（乾）・・・3g

たまねぎ・・・1/2個

にら・・・1/3束

削り節・・・18g

だし昆布・・・6g

うすくちしょうゆ・・・小さじ3

塩・・・小さじ1/3

水・・・6と1/2カップ

- ①ボウルに白玉粉と水を入れてこね、だんごが1人3個ずつになるように丸める。鍋で茹でてざるにあげる。
- ②たまねぎは3mm幅スライス、にらは1cm長さ、かまぼこはいちょう切りにする。わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ③鍋に分量の水を入れ、削り節と昆布でだしをとる。たまねぎ、かまぼこを入れ、カッコの調味料で味を整える。
- ④わかめとにらと①の団子を入れ、さっと火を通す。