

5月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：446kcal 脂肪：7.7g 塩分：2.3g
 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

5月30日（水）

学校給食献立です

分量は、全て小学校高学年6人分です

あんかけうどん 《1人 294kcal 脂肪 2.7g 塩分 1.4g》

- うどん・・・・・・・・・・6玉
- 鶏むね肉・・・・・・・・120g
- 油揚げ・・・・・・・・1枚
- にんじん・・・・・・・・中1/3本
- 干しいたけ・・・・・・・・中1枚半
- たまねぎ・・・・・・・・中1/4個
- ごぼう・・・・・・・・1/3本
- キャベツ・・・・・・・・葉4枚
- ねぎ・・・・・・・・40g
- だし昆布・・・・・・・・6g
- 削り節・・・・・・・・18g
- うすくちしょうゆ・・・小さじ2
- こいくちしょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 本みりん・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- かたくり粉・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・7カップ

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切る。にんじんは3mm幅のいちょう切り、たまねぎは5mm幅に切り、ごぼうはさがき、キャベツは2cm幅、ねぎは2mmの小口切りにする。干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。油揚げは1本切込みを入れ5mm幅に切り、湯通ししておく。
- ②昆布と削り節でだしをとる。ねぎを除く①の材料を煮て、カッコ内の調味料で調味する。水溶性片栗粉を入れてトロミをつける。最後にねぎを入れ、さっと火を通す。
- ③うどんを茹でて、器に盛り、②の汁を注ぐ。



ちくわの南瓜揚げ

《1人あたり 114kcal 脂肪 4.9g 塩分 0.4g》

- ちくわ・・・・・・・・・・6本
- かぼちゃ・・・・・・・・1/20個
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ6
- 水・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適量

- ①ちくわは縦半分にする。
- ②かぼちゃは実の部分のみ使用。1口大に切り、レンジで加熱する。つぶしておく。
- ③②と小麦粉に水を加え、衣を作る。
- ④③をちくわにつけて揚げる。

しそドレサラダ

《1人あたり：23kcal 脂肪 0.1g 塩分 0.5g》

- だいこん・・・・・・・・中1/4本
- アスパラガス・・・・・・・・5本
- 赤ピーマン・・・・・・・・中1/4個
- 太もやし・・・・・・・・90g
- ツナ(オイル不使用)・・・小1缶
- 青じそドレッシング・・・・大さじ3

- ①だいこんは細めの短冊に切り、アスパラガスは2cm幅に、赤ピーマンは2mm幅に切っておく。
- ②アスパラガス、赤ピーマン、太もやしは茹でて、冷水にとり、水気をきる。大根は分量外の塩でもむ。
- ③ツナは缶からとり出し、汁気をきっておく。
- ④野菜とツナを青じそドレッシングで和える。

河内晩柑は、文旦の仲間で、
 香り豊かな黄色い柑橘です。
 果汁たっぷりで風味がよく、
 さっぱりとした食味で和製グレープ
 フルーツとして人気の高いみかんです。



河内晩柑

《1人あたり 15kcal 脂肪 0g 塩分 0g》
 河内晩柑(1/8切)・・・・・・・・6切