

# 6月の献立 第1弾

## 今日の献立の栄養価

エネルギー：567kcal 脂肪：15.1g 塩分：1.9g  
 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

6月11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

### 鯖の梅南蛮

《1人あたり 189kcal 脂肪13.0g 塩分0.5g》

鯖切り身（60g）・・・6切れ  
 小麦粉・・・大さじ2  
 片栗粉・・・大さじ2  
 揚げ油・・・適量  
 たまねぎ・・・中1/3個  
 赤ピーマン・・・1/4個  
 練り梅・・・大さじ1  
 酢・・・大さじ1/2  
 さとう・・・大さじ1/2  
 こいくちしょうゆ・・・小さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 みりん・・・大さじ1



- ①たまねぎは3mmにスライスし、赤ピーマンは千切りにする。
- ②カッコン内の調味料をさっと煮立て、①と練り梅を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③鯖に小麦粉、片栗粉を合わせた衣をまぶし、油で揚げる。
- ④③の上に②の梅南蛮だれをかける。

### ごま昆布和え

《1人あたり：22kcal 脂肪0.5g 塩分0.3g》

こまつな・・・・・・・・1/2束  
 きゅうり・・・・・・・・1本  
 キャベツ・・・・・・・・葉2枚  
 にんじん・・・・・・・・1/2本  
 塩ふき昆布・・・・・・・・6g  
 うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2  
 さとう・・・・・・・・小さじ1/3  
 いりごま・・・・・・・・小さじ2

- ①こまつなは2cm幅に切り、にんじんは千切りにし、茹でて冷水に取り、水気を切る。  
 キャベツは1cm幅にし、茹でておく。  
 きゅうりは3mmの輪切りにし、塩もみする。
- ③材料が冷めたら、うすくちしょうゆ、さとう塩ふき昆布、ごまで和える。

### 鳴門のすまし汁

《1人36kcal 脂肪0.7g 塩分1.1g》

なると・・・・・・・・50g  
 木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁  
 ぶなしめじ・・・・・・・・1房  
 もずく・・・・・・・・60g  
 ねぎ・・・・・・・・1本  
 だし昆布・・・・・・・・6g  
 削り節・・・・・・・・18g  
 うすくちしょうゆ・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・小さじ1/3  
 水・・・・・・・・7カップ

- ①なるとはうすくちスライス、木綿豆腐はさいの目、ぶなしめじは石づきを取って小房に分け、ねぎは小口切りに切っておく。
- 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、柔らかくなったらもずくを入れて、うすくちしょうゆ、塩で調味する。  
 最後にねぎを入れ、さっと火を通す。



今日は、「入梅の日」献立です。入梅とは、梅の実が実る頃だからその名がつけられたといわれ、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は農作物にとって大事な季節ですので、雨の日ならではの楽しみを見つけてみましょう。



