



6月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：469kcal 脂肪：12.9g 塩分：2.7g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

6月20（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

【 大田の和牛で肉うどん 】

ストかまうどん汁

《1人 265kcal 脂肪 2.1g 塩分 1.8g》

うどん・・・・・・・・・・6玉
 ストかまぼこ・・・・・・・・1/3本
 油揚げ・・・・・・・・・・2/3枚
 にんじん・・・・・・・・・・中1/3本
 干しいたけ・・・・・・・・・・中3枚
 たまねぎ・・・・・・・・・・中3/4個
 こまつな・・・・・・・・・・60g
 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
 みりん・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
 水・・・・・・・・・・7カップ 〕

①かまぼこににんじんは3mm幅のいちょう切り、たまねぎは3mm幅、こまつなは2cm幅に切る。干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。油揚げは熱湯にかけて油抜きし、縦半分にカットしてから3mm幅に切る。（しいたけの戻し汁も、だしに利用しましょう）

②昆布と削り節でだしをとる。こまつなを除く①の材料を煮て、カッコ内の調味料で調味する。最後にこまつなを入れ、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。

大田の和牛の甘辛煮

《 1人あたり：112kcal 脂肪 6.1g 塩分 0.4g 》

大田の和牛小間切れ・・・・・・・・210g
 酒・・・・・・・・・・小さじ2
 ごぼう・・・・・・・・・・中2/3本
 金平こんにゃく・・・・・・・・90g

〔 さとう・・・・・・・・・・小さじ3
 こいくちしょうゆ・・・大さじ1
 和風だし・・・・・・・・・・小さじ2/3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2 〕

- ①ごぼうはささがきにして水につけアク抜きをする。
金平こんにゃくはさっと茹でてざるにあげておく。
- ②牛肉を酒でからいりし、①を入れる。そしてカッコ内の調味料を入れて煮る。

ストかまうどん汁に、大田の和牛の甘辛煮を乗せていただきます！

魚のすり身にストローを巻いて蒸しあげる「ストかま」は大田市の特産です。プリプリした食感と凝縮された魚のうまみがとってもおいしいですね！

みそマヨ和え

《1人あたり：68kcal 脂肪 4.7g 塩分 0.5g 》

きゅうり・・・・・・・・・・1本
 キャベツ・・・・・・・・・・葉2枚半
 だいこん・・・・・・・・・・中1/8本
 焼き豚・・・・・・・・・・60g

〔 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 三温糖・・・・・・・・・・小さじ1/3
 いりすりごま・・・小さじ2 〕

- ①きゅうりは輪切り、だいこんは3mm幅の短冊切りにし、少量の塩（分量外）をふる。キャベツは1cm幅に切り、茹でてざるにあげる。焼き豚は1cm幅に切り、電子レンジで加熱し、冷ます。
- ②カッコ内の調味料を合わせ、①に和える。

大田のうまい！デラぶどう

《1人あたり：24kcal 脂肪 0g 塩分 0g》

ぶどう・・・・・・・・・・2房

- ①ぶどうの房を1/3にカットする。

