

世界遺産登録11周年記念献立

～大田の食材で お・も・て・な・し～

今日の献立の栄養価

エネルギー：644kcal 脂肪：18.8g 塩分：2.9g

学校給食では、この他に牛乳1本(200cc)が付きま

7月2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

モー旨みたっぷり!

大田の和牛 de 散らし寿司

も

《1人あたり：326kcal 脂肪 5.1g 塩分 0.8g》

米・・・・・・・・2.5合

A { 酢・・・・・・・・大さじ4
さとう・・・・・・・・大さじ2と2/3
塩・・・・・・・・小さじ1/2

大田の和牛小間切れ・・・120g

干しいたけ・・・2枚半

ごぼう・・・・・・・・1/3本

油揚げ・・・・・・・・2/3枚

きぬさや・・・・・・・・8さや

B { こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ2
さとう・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1
和風だし・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・ひとつまみ

- ①米を洗い、硬めに炊飯する。
- ②Aを加熱し、合わせ酢を作る。
- ③干しいたけは水で戻して3mm幅、ごぼうはささがき、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3mm幅に切る。きぬさやは茹でて冷水にとり、斜め切りにする。
- ④きぬさやを除く③の材料と牛肉をBで煮る。
- ⑤①と②を合わせ、すし飯を作る。汁気を切った④ときぬさやを混ぜ合わせる。



献立の頭文字を
ならべかえると・・・
お・も・て・な・し

大田の厚焼き玉子

さっぱりだれかけ

お

《1人あたり：94kcal 脂肪 5.3g 塩分 0.5g》

卵・・・・・・・・5個

A { さとう・・・・・・・・大さじ3/4
酒・・・・・・・・小さじ2/3
うすくちしょうゆ・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・2つまみ
だし汁・・・・・・・・大さじ1と1/2
サラダ油・・・・・・・・適量

B { ほん酢しょうゆ・・・大さじ1
梅ペースト・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1と1/2
酒・・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・小さじ1/3
水・・・・・・・・小さじ4

- ①ボウルに卵を割り、溶きほぐし、Aの材料を入れて卵焼きを作る。
- ②Bの調味料を火にかけて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵焼きを切り分け、梅だれをかける。

な

仲良しえごまみそ和え

《1人あたり：95kcal 脂肪 5.1g 塩分 0.3g》

じゃがいも・・・・中1個半

きゅうり・・・・・・・・1本

赤パプリカ・・・・1/6個

ツナ缶・・・・・・・・50g

蒸し大豆・・・・・・・・60g

{ いりえごま・・・・・・・・小さじ2

みそ・・・・・・・・小さじ2

マヨネーズ・・・・大さじ2と1/2

- ①じゃがいもは1cm幅の短冊切りにして茹でてざるにあげ冷ます。きゅうりは3mm幅のスライスにして分量外の塩をふる。赤パプリカは4つ割りにして2mm幅に切る。ツナは缶から出して水気をきる。
- ②カッコ内の調味料を合わせて①と蒸し大豆に和える。

て

天ぷらまんじゅう

《1人あたり：70kcal 脂肪 2.1g 塩分 0g》

まんじゅう・・・3個

{ 米粉・・・・・・・・大さじ2と1/2

小麦粉・・・・・・・・大さじ1と1/2

水・・・・・・・・大さじ2と1/2

揚げ油・・・・・・・・適量

- ①カッコの材料を合わせまんじゅうをくぐらせて揚げ、半分に切る。

し

幸せいっぱい

お祝い紅白団子のすまし汁

《1人あたり：59kcal 脂肪 1.2g 塩分 1.3g》

板わかめ・・・・・・・・2g

{ すりみ団子(赤)・・・6個

すりみ団子(白)・・・6個

木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁

だいこん・・・・・・・・中1/6本

にんじん・・・・・・・・中1/5本

ねぎ・・・・・・・・30g

削り節・・・・・・・・18g

だし昆布・・・・・・・・6g

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

食塩・・・・・・・・2つまみ

水・・・・・・・・6と1/2カップ

- ①だいこんは1cm幅の短冊切り、にんじんは3mm幅のいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②削り節と昆布でだしをとり、かっこの材料を入れて煮る。
- ③うすくちしょうゆと食塩で味付けし、崩した板わかめとねぎを浮かべ、さっとひと煮立ちさせる。

【天ぷらまんじゅう】

市内の一部地域で、春と秋の祭りの時期だけに作られる大田市の伝統行事食。これを食べると幸せを呼ぶともいわれています。大切に伝え続けたい味です。