

# 7月の献立 第2弾

## 今日の献立の栄養価

エネルギー：486kcal 脂肪：10.9g 塩分：3.4g

学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

7月 11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

### 梅風味うどん 《1人あたり：281 kcal 脂肪 2.3g 塩分 2.4 g》

- うどん・・・・・・・・・・6玉
- 鶏むね肉・・・・・・・・・・120g
- たまねぎ・・・・・・・・・・中1個
- にんじん・・・・・・・・・・中1/3本
- 干しいたけ・・・・・・・・・・中1枚半
- 油揚げ・・・・・・・・・・1枚
- オクラ・・・・・・・・・・5本
- ねり梅・・・・・・・・・・大さじ1
- とろろ昆布・・・・・・・・・・3g
- 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、干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。オクラは分量外の塩でもみ、うすく輪切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅に切る。
- ②昆布と削り節でだしをとる。オクラを除く①の材料を煮て、カッコ内の調味料で調味する。煮えたらとろろ昆布入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。最後にオクラ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。

### 枝豆と豆腐の和風ミンチカツ

《1人あたり：131 kcal 脂肪 6.0g 塩分 0.5g》

- 鶏ミンチ・・・・・・・・・・120g
- 玉葱・・・・・・・・・・1/5丁
- 枝豆・・・・・・・・・・50g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・中1/2個
- こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 小麦粉・・・・・・・・・・60g
- パン粉・・・・・・・・・・60g
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量

- ①たまねぎはみじん切りにする。枝豆は分量外の塩ひとつまみを加え、茹でておく。
- ②ボウルに鶏ミンチ、①、木綿豆腐、カッコ内の調味料を入れて混ぜ合わせ、6等分に丸める。
- ③小麦粉を水で溶き、バター液を作る。
- ④②に③、パン粉の順で衣をつけ、揚げる。

### 美味しいブドウは……

- ①果実に張りがあり、色の濃いもの。
- ②果軸が緑色。
- ③下の方の実が甘い。



### 切干大根ときゅうりの

### ごましょうゆ和え

《1人あたり：50kcal 脂肪 2.6g 塩分 0.5g》

- 切り干し大根・・・・・・・・・・25g
- 黄ピーマン・・・・・・・・・・中1/2個
- きゅうり・・・・・・・・・・中2本
- きくらげ・・・・・・・・・・3g
- ロースハム・・・・・・・・・・40g
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ3
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1
- うすくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 中華ドレッシング・・・・・・・・大さじ1

- ①黄ピーマンは2mm幅に切り、きゅうりは薄く輪切りにし塩でもんでおく。きくらげは水で戻し千切り、ロースハムは短冊に切っておく。
- ②切り干し大根は水で戻す。きくらげ、切り干し大根は茹でて、冷水にとり、水気をしぼっておく。
- ③①、②をカッコ内のドレッシングで和える。

### デラウェア

《1人あたり：24 kcal 脂肪 0g 塩分 0g》

デラウェア（1/3房）・・・・・・・・6房