

9月の献立



今日の献立の栄養価

エネルギー：510kcal 脂肪：13.0g 塩分：2.9g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

9月 19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

カレーうどん

《1人あたり：327kcal 脂肪 6.7g 塩分 1.9g》

- うどん・・・・・・・・・・6玉
- 豚もものこま切れ・・・・120g
- たまねぎ・・・・・・・・中1/2個
- にんじん・・・・・・・・中1/2本
- ぶなしめじ・・・・・・・・60g
- 油揚げ・・・・・・・・1枚
- 小松菜・・・・・・・・1/2束
- だし昆布・・・・・・・・6g
- 削り節・・・・・・・・18g
- カレールウ・・・・・・・・50g
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- 米粉・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・7カップ

A

①にんじんは3mm幅のいちよう切り、たまねぎは5mm幅に切り、ぶなしめじは小房に分けておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅に切る。小松菜は2cm幅に切り、さっと茹でておく。

②昆布と削り節でだしをとる。小松菜を除く①の材料を煮て、Aの調味料で調味する。最後に小松菜を入れる。

③うどんを茹でて、器に盛り、②の汁を注ぐ。

かぼちゃ団子のチーズ味

《1人あたり：156kcal 脂肪 6.0g 塩分 0.5g》

- かぼちゃ・・・・・・・・120g
- じゃがいも・・・・・・・・中1個
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ3
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ1

- ①かぼちゃ、じゃがいもを1口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ②ボウルに①、小麦粉、塩を入れて混ぜ合わせ、1人2個程度に丸め、揚げる。
- ③②を油きりしたら、熱いうちに粉チーズをまぶす。

白菜のおかか和え

《1人あたり：50kcal 脂肪 2.6g 塩分 0.5g》

- 白菜・・・・・・・・・・葉2枚
- キャベツ・・・・・・・・葉2枚
- 赤ピーマン・・・・・・・・1/4個
- さつま揚げ・・・・・・・・1/2枚
- かつおぶし・・・・・・・・4g

A

- さとう・・・・・・・・小さじ1/2
- うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1/2

- ①白菜とキャベツは1cm幅に切り、赤ピーマンは千切りにし、茹でて冷水に取り、ざるにあげておく。さつまあげは5mm幅に切り、茹でておく。
- ②①をAの調味料で和え、最後にかつお節を混ぜ合わせる。



秋になりました。秋といえば…「味覚」の秋、「食欲」の秋ですね！

今日は、学校との交換ノート「笑顔にランチ」より頂いたアイディアから揚げたかぼちゃ団子をカレーうどんのトッピングにと考えました。

カリッと揚げたかぼちゃ団子はチーズをまぶすことでカレーうどんにコクとうまみをプラスしてさらにおいしく食べられますよ♡