



9月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：477kcal 脂肪：7.5g 塩分：3.0g

学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）が付きます

9月28日（金）

学校給食献立です

分量は、全て小学校高学年6人分です

栗ごはん

《1人あたり：315kcal 脂肪1.4g 塩分1.1g》

米・・・3合

米粒麦・・・18g

栗・・・200g

だし昆布・・・1枚

A

塩・・・小さじ1

酒・・・大さじ3/4

こいくちしょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

黒いりごま・・・小さじ2

①米をとき、水とだし昆布を入れて30分程度おく。

②栗は皮をむき、大きいものは半分にし、水にさらす。

③Aの調味料と栗を入れて炊き込む。

④炊き上がった栗ごはんをほぐし、上からごまをふりかける。

厚焼き玉子のあんかけ

《1人あたり：95kcal 脂肪5.3g 塩分0.4g》

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

しょうが・・・1/3かけ

うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・大さじ2/3

さとう・・・大さじ1/2

水・・・大さじ3と1/3

片栗粉・・・小さじ1/2

①ボウルに卵を割り、溶きほぐす。Aを入れて混ぜ、厚焼き玉子を作る。

②しょうがはすりおろす。Bを加熱し、片栗粉でとろみを付ける。

③①の厚焼き玉子を6等分に切り、②のあんを上からかける。

なめたけおひたし

《1人あたり：21kcal 脂肪0.1g 塩分0.5g》

ほうれん草・・・2/3束

こまつな・・・1/3束

キャベツ・・・葉3枚

赤パプリカ・・・1/3個

なめたけ（瓶）・・・40g

A

さとう・・・小さじ1/3

こいくちしょうゆ・・・小さじ2

①ほうれん草とこまつな、キャベツは1cm幅、赤パプリカは千切りにする。なめ茸は瓶から取り出しておく。

②ほうれん草、こまつな、キャベツ、赤パプリカは茹でて冷水にとり、ざるにあげる。

③②の野菜と、なめ茸をボウルに入れ、Aの調味料で和える。

けんちん汁

《1人あたり46kcal 脂肪0.7g 塩分1.0g》

木綿豆腐・・・1/4丁

金平こんにやく・・・60g

ごま油・・・小さじ1

ごぼう・・・中1/3本

にんじん・・・中1/3本

さといも・・・中3個

ねぎ・・・30g

A

削り節・・・18g

だし昆布・・・6g

B

うすくちしょうゆ・・・大さじ3/4

こいくちしょうゆ・・・大さじ2/3

塩・・・小さじ1/4

酒・・・小さじ1

水・・・6と1/2カップ

①ごぼうはさがきにし、水にさらす。にんじんはいちょう切り、さといもは乱切り、ねぎは小口切りにする。金平こんにやくはさっと茹でてざるにあげておく。Aでだしをとる。

②鍋にごま油を熱し、金平こんにやくと豆腐を入れて炒める。Aのだし汁を入れ、ごぼう、にんじん、さといもを入れて煮る。Bの調味料で味を整え、最後にねぎを散らしてさっと火を通す。

秋の味覚「栗ごはん」。

皮をむくのは大変な作業ですが、旬のおいしさには感動します！

ぬるま湯に20分くらい漬けておくと皮がむきやすくなりますよ。

