

# 10月の献立 第2弾



## 今日の献立の栄養価

エネルギー：513kcal 脂肪：9.9g 塩分：1.9g  
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

10月16日（火）の

学校給食献立です

分量は、全て小学校高学年6人分です

## 【 ビビンバ丼 】

### ごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪0.9g 塩分0g 》  
米・・・3合 米粒麦・・・18g

### ビビンバ肉みそ

《1人あたり：117kcal 脂肪6.7g 塩分0.7g》

合挽きミンチ・・・240g  
にんにく・・・1かけ  
しょうが・・・1かけ  
酒・・・大さじ1  
干しいたけ・・・中1枚  
A さとう・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ1/2  
みそ・・・小さじ1/3  
いりすりごま・・・小さじ1

- ①しょうがとにんにくはみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。（しいたけの戻し汁も、だしに利用しましょう）
- ②合挽きミンチ、しょうが、にんにくを酒で炒り、干しいたけを入れる。Aの調味料で味つけをし、ごまを入れる。

### ビビンバサラダ

《1人あたり：39kcal 脂肪1.8g 塩分0.4g》

卵・・・・・・・・L1個  
きくらげ・・・・・・・・3g  
太もやし・・・・・・・・1/2袋  
赤ピーマン・・・・・・・・中1/4個  
ほうれんそう・・・・・・・・1束

A 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2  
こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1

- ①ほうれんそうは2cm幅に切り、赤ピーマンは千切りにする。きくらげは水で戻し千切りにしておく。
- ②卵で錦糸卵を作り、冷ましておく。
- ③ほうれんそうは茹でて、冷水にとりざるにあげておく。もやし、赤ピーマン、きくらげは茹でてざるにあげる。
- ④水気を切った③をAの調味料で和え、最後に錦糸卵も

ごはんのうえに、肉みそとサラダをのせて  
いただく給食の人気メニュービビンバ丼です！



## 韓国風スープ

《1人あたり：37kcal 脂肪0.5g 塩分0.8g 》

じゃがいも・・・・・・・・1個  
(乾)わかめ・・・・・・・・3g  
糸寒天・・・・・・・・3g  
たまねぎ・・・・・・・・中1/2個  
にんじん・・・・・・・・中1/3本  
チンゲン菜・・・・・・・・1/2束  
しょうが・・・・・・・・1かけ  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
A 中華スープの素・・・小さじ1  
うすくちしょうゆ・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・ひとつまみ  
こしょう・・・・・・・・少々  
水・・・・・・・・7カップ

- ①じゃがいもはひと口大、たまねぎはうすくスライスし、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2cm幅に切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②わかめと糸寒天は水で戻し、水気を切っておく。
- ③鍋に分量の水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れる。柔らかくなったら②を入れ、Aの調味料で味付けする。そして、しょうがとチンゲン菜を入れてひと煮立ちさせ、最後にごま油を入れる。