

10月の献立 第1弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：510kcal 脂肪：6.5g 塩分：1.8g

学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

10月9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

ごはん

《 1人あたり：320kcal 脂肪0.9g 塩分0g 》

米・・・3合 米粒麦・・・18g

鶏肉の梅おかか焼き

《1人あたり：92kcal 脂肪2.8g 塩分0.3g》

鶏もも肉（皮なし）60g・・・6枚

A {
こいくちしょうゆ・・・小さじ1
さとう・・・大さじ1
みりん・・・大さじ3/4
酒・・・小さじ1
酢・・・小さじ1
ねり梅・・・チューブ1/3本
かつお節・・・小さじ1袋
サラダ油・・・小さじ1

①Aを合わせた調味料の中に鶏肉を20分漬け込む。

②油をひいたフライパンで両面を焼く。

ひじき入りおひたし

《 1人あたり：27kcal 脂肪1.2g 塩分0.4g 》

小松菜・・・・・・・・1/2束

はくさい・・・・・・・・葉2枚分

にんじん・・・・・・・・中1/3本

ひじき水煮・・・・・・・・20g

アーモンドダイス・・・大さじ1と1/3

A {
さとう・・・・・・・・小さじ1/3
こいくちしょうゆ・・・小さじ2と1/2

①小松菜、はくさいは1cm幅、にんじんは千切りにする。

②小松菜、はくさい、にんじんは茹でて冷水にとり、ざるにあげる。

③②の野菜と、ひじきをボウルに入れ、Aの調味料とアーモンドダイスで和える。

みそけんちん汁

《1人あたり71kcal 脂肪1.6g 塩分1.1g》

木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁

こんにゃく・・・・・・・・60g

ごま油・・・・・・・・小さじ1

だいこん・・・・・・・・中1/6本

さといも・・・・・・・・中3個

ごぼう・・・・・・・・1/3本

ぶなしめじ・・・2/3袋

ねぎ・・・・・・・・30g

煮干し・・・・・・・・18g

みそ・・・・・・・・大さじ3

酒・・・・・・・・小さじ1

水・・・・・・・・6と1/2カップ

①こんにゃくは1cm角に切り、下茹でておく。だいこんはいちょう切り、さといもは乱切り、ごぼうはさがきにし、水にさらす。ぶなしめじは小房に分けて、ねぎは小口切りにする。

②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる。

③ごま油を熱し、こんにゃくと豆腐を入れて炒める。

④のだし汁を入れ、だいこん、さといも、ごぼう、ぶなしめじを入れて煮る。

⑤煮えたらみそと酒で味を整え、最後にねぎを散らしてさっと火を通す。

～さてクイズです！～

Q.乾燥ひじきを水で戻すと、どのくらいの量になるでしょう？

①約3.5倍 ②約5.5倍 ③約8.5倍

（ 答え：③約8.5倍でした♡ ）

