

11月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価 エネルギー：459 kcal 脂肪：9.9 g 塩分：2.3 g 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます	11月21日（水）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	

五目うどん

《1人 276kcal 脂肪2.2g 塩分 1.5g》

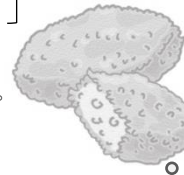
- うどん・・・・・・・・・・6玉
- 豚もも小間切れ・・・・・・・・120g
- かまぼこ・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・・・中1/3本
- だいこん・・・・・・・・・・中1/5本
- 干しいたけ・・・・・・・・・・中3枚
- ねぎ・・・・・・・・・・30g
- だし昆布・・・・・・・・・・6g
- 削り節・・・・・・・・・・18g
- A [うすくちしょうゆ・・・小さじ2
- こいくちしょうゆ・・・小さじ2
- 本みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 水・・・・・・・・・・7カップ

- ①かまぼこにんじんは3mm幅のいちょう切り、だいこんは5mm幅の拍子木切り、ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。
 - ②昆布と削り節でだしをとる。豚肉と、ねぎを除く①の材料を入れて煮る。
 - ③②に調味料を加え、最後にねぎを入れ、さっと火を通す。
 - ④うどんを茹でて、器に盛り、③の汁を注ぐ。
- ☆しいたけのもとし汁もだしに加えると、うま味アップ！

カレーポテトコロッケ

《1人あたり 130kcal 脂肪6.7g 塩分0.4g》

- じゃがいも・・・・・・・・・・中1個半
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・30g
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- たまねぎ・・・・・・・・・・中1/6個
- にんじん・・・・・・・・・・15g
- キャベツ・・・・・・・・・・葉1/2枚
- カーネルコーン・・・・・・・・30g
- A [カレー粉・・・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- さとう・・・・・・・・・・小さじ2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
- パン粉・・・・・・・・・・1/2カップ
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量



- ①じゃがいもは一口大に切り、茹でてマッシュする。
- ②たまねぎ・にんじんはみじん切り、キャベツは1cm角に切り、豚ひき肉とカーネルコーンと一緒に炒めてAで調味する。
- ③①と②を合わせ、6等分にする。
- ④③に水溶き小麦粉、パン粉の順に衣を付け、揚げる。

野菜のこんにゃく和え

《1人あたり：25kcal 脂肪0.9g 塩分0.4g》

- サラダこんにゃく・・・90g
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・中1/3個
- はくさい・・・・・・・・・・葉2枚
- ツナ缶・・・・・・・・・・小1缶
- A [うすくちしょうゆ・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1/3

- ①サラダこんにゃくは水で洗いざるにあげる。赤ピーマンは2mm幅、はくさいは1cm幅に切り、茹でてざるにあげる。ツナは缶から取りだし、水気をきっておく。
- ②①をボウルに入れ、Aの調味料で和える。

以外と簡単に作れるコロッケ。いもの種類や具を変えてみるだけでオリジナルのコロッケが作れますよ！

- みかん** 《1人あたり 28kcal 脂肪0.1g 塩分0.g》
- みかん・・・・・・・・・・6個