

12月の献立 第1弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：565 kcal 脂肪：10.4 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

12月10日（月）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

麦ごはん

《 1人あたり：314kcal 脂肪0.9g 塩分0g 》

米・・・2.5合 米粒麦・・・60g

鶏肉のうめえ揚げ

《1人あたり：168kcal 脂肪7.3g 塩分0.5g》

鶏もも肉（皮なし）60g・・・6枚

A
こいくちしょうゆ・・・小さじ2
はちみつ・・・小さじ2/3
酒・・・小さじ1
酢・・・小さじ2と1/2
ねり梅・・・小さじ1
白いりごま・・・小さじ2
かつお節（小袋）・・・1P
小麦粉・・・大さじ5
パン粉・・・1/2カップ
揚げ油・・・適量

- ①Aを合わせた調味料の中に鶏肉を20分漬け込む。
- ②小麦粉を水で溶いてバター液を作る。
- ③①の鶏肉を②のバター液にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。

小松菜のちりめん和え

《 1人あたり：17kcal 脂肪0.1g 塩分0.3g 》

小松菜・・・2/3束

太もやし・・・2/3袋

にんじん・・・中1/4本

ちりめんじゃこ・・・6g

A
さとう・・・小さじ1/3
こいくちしょうゆ・・・小さじ2

- ①小松菜は1cm幅、にんじんは千切りにする。
太もやしは洗ってざるにあげておく。
- ②小松菜、にんじん、太もやしは茹でて冷水にとり、ざるにあげる。
- ③②の野菜をAの調味料とちりめんじゃこで和える。

今日は「大田の魅力発信献立」です。

大田市が誇る世界遺産「石見銀山」の魅力を様々な形で知ってもらうため、大森町にゆかりのある食材「梅」を使った献立として「鶏肉のうめえ揚げ」をお届けします。
地元の梅をペースト状にしたものや江戸時代の献上品であったハチミツを使い鶏肉に味付けして揚げてあります。

ごま汁

《1人あたり66kcal 脂肪2.1g 塩分1.5g》

さつま揚げ・・・90g

たまねぎ・・・中2/3個

えのきたけ・・・2/3袋

白ねぎ・・・中2/3本

煮干し・・・18g

A
練りごま・・・小さじ2
塩こうじ・・・小さじ2と1/2
みそ・・・大さじ1と2/3
水・・・6と1/2カップ

- ①たまねぎはうすくスライス、えのきたけは石づきを取って1/2カット、白ねぎは小口切りにする。
さつま揚げは5mm幅の短冊に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる。
- ③②のだし汁に、たまねぎ、えのきたけ、さつま揚げを入れて煮る。
- ④煮えたらでAで味を整え、最後に白ねぎを散らしてさっと火を通す。

