

12月の献立 第2弾



今日の献立の栄養価 エネルギー：406kcal 脂肪：9.2g 塩分：2.4g 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます	12月12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	

野菜あんかけうどん

《1人あたり：255kcal 脂肪2.0g 塩分1.7g》

- うどん・・・・・・・・・・6玉
- 油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
- にんじん・・・・・・・・・・中1/3本
- はくさい・・・・・・・・・・中2枚半
- わかめ(乾)・・・・・・・・・・4g
- ぶなしめじ・・・・・・・・・・60g
- だし昆布・・・・・・・・・・6g
- 削り節・・・・・・・・・・18g
- 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
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- かたくり粉・・・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・7カップ



A

- こいくちしょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- 和風だし・・・・・・・・・・2g

- ①油揚げは1本切込みを入れ5mm幅に切り、湯通ししておく。にんじんは3mm幅のいちよう切り、はくさいは2cm幅に切り、ぶなしめじは石づきを取り小房にばらす。わかめは水で戻しておく。
- ②昆布と削り節でだしをとる。わかめを除く①の材料を煮て、Aの調味料で調味する。水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。最後にわかめを入れ、さっと火を通す。
- ③うどんを茹でて、器に盛り、②の汁を注ぐ。

牛肉のしぐれ煮

《1人あたり：91kcal 脂肪5.4g 塩分0.4g》

- 牛肉こま切れ・・・・・・・・・・150g
- しょうが・・・・・・・・・・ひとかけ
- 油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 白ねぎ・・・・・・・・・・90g
- 突きこんにゃく・・・・・・・・・・80g
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- 和風だし・・・・・・・・・・2g
- かたくり粉・・・・・・・・・・小さじ1



A

- ①しょうがはすりおろす。白ねぎは斜め5mm幅に切り、突きこんにゃくはさっと湯通ししておく。
- ②油を熱し、しょうが、牛肉のこまぎれを炒め、突きこんにゃくを入れAの調味料で味をつける。最後に白ねぎを入れ、しんなりしたら水溶きかたくり粉でとじる。

かぶのごまじょうゆ和え

《1人あたり：37kcal 脂肪1.7g 塩分0.3g》

- かぶ・・・・・・・・・・中1/2個
- ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2株
- キャベツ・・・・・・・・・・葉2枚
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・中1/4個
- 和風たまねぎドレッシング・・・大さじ2
- いりごま・・・・・・・・・・小さじ2

- ①かぶはうすめのいちよう切りにし、塩でもむ。ブロッコリーは小房に分け、キャベツは1cm幅に切り、赤ピーマンは千切りにし、茹でて冷水にとり、ざるにあげておく。
- ②水気を切った①にドレッシングとごまを入れて和える。



りんご

《1人あたり：23kcal 脂肪0.1g 塩分0g》

- りんご・・・・・・・・・・6/8個



今年も残りわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する季節です。冬の寒さに負けない体づくりをして、新しい年を素敵な年となるようにしたいですね。

