

1月の献立 第1弾



今日の献立の栄養価

エネルギー：515kcal 脂肪：9.1g 塩分：2.2g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

1月11日（金）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

古代米ごはん

《1人あたり：280kcal 脂肪0.7g 塩分0g》

米・・・3合 赤米・・・30g

かれのいの素揚げ

《1人あたり：97kcal 脂肪4.7g 塩分0.6g》

生干しかれい・・・6枚
米粉・・・大さじ1
かたくり粉・・・大さじ2
揚げ油・・・適量

- ①生干しかれいに米粉とかたくり粉を混ぜ合わせた衣をつけて油で揚げる。

三色なます

《1人あたり：54kcal 脂肪2.8g 塩分0.3g》

だいこん・・・中1/3本

ハム・・・60g

小松菜・・・2束

酢・・・大さじ1

さとう・・・大さじ1

塩・・・ひとつまみ

マヨネーズ・・・小さじ1

いりごま・・・小さじ2

A

- ①ハムは5mm幅、だいこんは繊維切り、小松菜は2cm幅に切る。
②ハムはレンジで加熱し、だいこんは塩でもみ、水気を絞っておく。小松菜は茹でて冷水に取り、ざるにあげる。
③②をAの調味料で和える。



鏡開きの白玉みそ汁

《1人あたり：84kcal 脂肪0.9g 塩分1.3g》

白玉もち・・・18個

はくさい・・・葉1枚

にんじん・・・中1/3本

たまねぎ・・・中1/2個

ごぼう・・・1/4本

ねぎ・・・30g

煮干し・・・18g

みそ・・・大さじ3と1/2

水・・・6と1/2

- ①はくさいは2cm幅、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにし、ねぎは小口切りにする。ごぼうはささがきにし、水につけてアク抜きする。
②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとり、ごぼう、にんじん、たまねぎを入れ、柔らかくなってきたら白菜と白玉もちを入れ、みそで味をつけ、最後にねぎを散らしてさっと火を通す。



新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を過ごされましたか？

正月はおせち料理や雑煮などおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られない季節ですが、早寝早起きを心がけ運動不足を解消して食生活を見直しましょう。