



1月の献立 第2弾

“寒さに負けるな献立”です

今日の献立の栄養価

エネルギー：485kcal 脂肪：6.4g 塩分：1.9g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

1月21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

【 豚丼 】

ごはん

《1人あたり 280kcal 脂肪0.8g
塩分0g》
米・・・3合

～ごはんの上に豚肉を
のせていただきます！～

2019年の「大寒」の日は
1月20日です。

「大寒」とは、1年間を24等分した
二十四節気のひとつで、暦の上で一番
寒い日とされています。

“寒さに負けるな”ということで
粕汁には日本酒などのもろみを絞っ
た後に残る「酒粕」を、豚丼には
「生姜」を使いました。

寒い時期に、体を温め血の流れを
よくしてくれる食材を食べるのも
昔から伝わる素晴らしい
知恵ですね。

豚肉のしょうが炒め

《1人あたり：99kcal 脂肪3.4g 塩分0.4g》

豚もも小間切れ・・・240g
しょうが・・・1かけ
ごま油・・・大さじ1/2
たまねぎ・・・中3/4個
赤パプリカ・・・中1/4個
ごぼう・・・50g
チンゲン菜・・・1/2束
さとう・・・小さじ4
こいくちしょうゆ・・・大さじ1
酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
和風だし・・・小さじ1

A

- ①しょうがはみじん切り、たまねぎは3mm幅、赤パプリカは2mm幅、チンゲン菜は2cm幅に切る。ごぼうはさがきにし、水に漬けてアク抜く。
- ②ごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、豚肉を入れて炒める。
- ③②に残りの野菜を炒め、Aの調味料で調味する。

糸かまぼこの酢の物

《1人あたり：32kcal 脂肪0.5g
塩分0.4g》

赤かまぼこ・・・50g
はくさい・・・葉2枚半
小松菜・・・1/3束
酢・・・大さじ1と1/4
さとう・・・小さじ4
塩・・・小さじ1/4
いりごま白・・・小さじ2

A

- ①赤かまぼこは2mm幅、白菜は1cm幅、小松菜は2cm幅に切る。
- ②赤かまぼこはレンジで加熱し、白菜と小松菜は茹でてざるにあげる。
- ③②をAの調味料で和える。

粕汁

《1人あたり：74kcal 脂肪1.7g 塩分1.1g》

こんにゃく・・・90g
酒・・・小さじ1
油揚げ・・・2/3枚
にんじん・・・中1/3本
だいこん・・・中1/5本
さといも・・・中3個
ねぎ・・・40g
煮干し・・・18g
みそ・・・大さじ3
酒粕・・・大さじ1と1/4
水・・・6と1/2カップ

- ①にんじんとだいこんはいちょう切り、さといもは乱切り、ねぎは小口切りにする。こんにゃくは1cmの角切りにし、酒を入れて下茹でする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分にカットしてから3mm幅に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとり、ねぎを除く①の材料を入れて煮る。
- ③鍋からだし汁を少し取って、酒粕を溶かし、鍋に戻す。
- ④みそで味をつけ、ねぎを散らしてさっと火を通す。

