

2月の献立 第1弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：621kcal 脂肪：13.5g 塩分：3.0g
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

2月6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

つけナポリタン

《1人あたり：440kcal 脂肪6.6g 塩分2.4g》

スパゲッティ（乾）・・・480g
ロースハム・・・80g
たまねぎ・・・中1個
オリーブ油・・・小さじ1
にんにく・・・1/3かけ
水・・・6と1/2カップ
A { にんじん・・・中1/2本
ぶなしめじ・・・2/3袋
カーネルコーン・・・20g
ほうれん草・・・1/4束 }
B { トマトケチャップ・・・カップ1/2
ウスターソース・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1
カレールウ・・・30g
小麦粉・・・大さじ1と1/2
粉チーズ・・・大さじ3 }

- ①にんにくはすりおろす。たまねぎはスライス、にんじんは3mm幅のいちょう切り、ぶなしめじは石づきを取り半分に切る。ほうれん草は3mm幅に切って茹でてざるにあげておく。ハムは2cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、①のにんにくを入れて炒め、ハムとたまねぎを入れて炒める。
- ③②に分量の水を入れ、Aを煮てBで味付けする。仕上げに粉チーズとほうれん草を散らす。
- ④スパゲッティを茹でてざるにあげ、水気を切り器に盛る。
- ⑤③のスープを別の器に盛り、スパゲッティをつけながら食べる。

ママレードチキン

《1人あたり：121kcal 脂肪5.3g 塩分0.3g》

鶏もも皮なし60g・・・6枚
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
A { 米粉・・・大さじ1
かたくり粉・・・大さじ1と2/3
揚げ油・・・適量 }
B { オレンジママレードジャム・・・大さじ1と1/3
こいくちしょうゆ・・・小さじ1
白ワイン・・・小さじ1
水・・・大さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2 }

- ①鶏肉に塩こしょうをし、Aをまぶして油で揚げる。
- ②鍋にBを入れて加熱し、かたくり粉でとろみをつけ、揚げた肉にかける。

りんご 《1人あたり：22kcal 脂肪0g 塩分0g》

りんご・・・6/8個

こんにゃくサラダ

《1人あたり：38kcal 脂肪1.6g 塩分0.3g》

サラダこんにゃく・・・90g
かまぼこ・・・40g
キャベツ・・・葉2枚
ブロッコリー・・・1/2房
赤ピーマン・・・1/5個
A { 酢・・・小さじ3
サラダ油・・・小さじ2
こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
さとう・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々 }

- ①サラダこんにゃくは水で洗いざるにあげる。キャベツは1cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分け、赤ピーマンは千切りにし、それぞれ茹でて冷水にとり、ざるにあげておく。かまぼこはせん切りにして電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ②Aの調味料を混ぜ、水気を切った①と和える。

「つけナポリタン」は静岡県富士市の喫茶店や飲食店を中心に販売されているご当地グルメで、トマトベースのつけスープと別皿に盛られた麺が特徴です。