

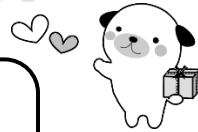
2月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：553kcal 脂肪：10.5g 塩分：2.0g
 学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）が付きま

2月12日（火）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



ごはん

《1人あたり320kcal 脂肪0.9g 塩分0g》

米・・・3合 米粒麦・・・18g

酢豚

《1人あたり：142kcal 脂肪6.0g 塩分0.7g》

豚モモ1.5cm角・・・240g
 小麦粉・・・大さじ2
 かたくり粉・・・大さじ3
 揚げ油・・・適量
 ぶなしめじ・・・1/2房
 黄パプリカ・・・1/4個
 サラダ油・・・小さじ1
 A 酢・・・大さじ1
 トマトケチャップ・・・大さじ2
 さとう・・・大さじ1
 こいくちしょうゆ・・・小さじ2
 中華スープの素・・・大さじ1
 水・・・大さじ2
 かたくり粉・・・小さじ2

- ①ぶなしめじは石づきを取り小房にばらし、黄パプリカは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ぶなしめじを炒める。
Aの調味料を入れ、火が通ったら黄パプリカを入れ、かたくり粉を入れる。
- ③豚モモ肉に小麦粉とかたくり粉を混ぜた衣をつけ、揚げる。
- ④揚げた豚肉と②を混ぜ合わせる。

りっちゃんサラダ(中華バージョン)

《1人あたり：64kcal 脂肪3.6g 塩分0.4g》

キャベツ・・・葉2枚
 きゅうり・・・中1/2本
 ハム・・・60g
 にんじん・・・中1/4本
 とうもろこし・・・30g
 刻み昆布・・・2g
 かつおぶし・・・1パック
 A サラダ油・・・小さじ2
 ごま油・・・小さじ1
 酢・・・大さじ1
 さとう・・・小さじ2
 塩・・・ひとつまみ
 こしょう・・・少々

- ①キャベツは1cm幅に切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、茹でて冷水に取り、ざるにあげておく。きゅうりはうすめの輪切りにし塩でもんで水気を絞っておく。
- ②昆布は水で戻し、ハムは1cm幅に切る。茹でてざるにあげておく。
- ③①と②、かつおぶしをAの調味料で和える。

もやしとチンゲン菜のスープ

《1人あたり：27kcal 脂肪0g 塩分0.9g》

お魚ソーセージ・・・60g
 もやし・・・1/2袋
 たまねぎ・・・中1/2個
 だいこん・・・90g
 チンゲン菜・・・1/2束
 A 中華スープの素・・・小さじ1
 塩・・・ひとつまみ
 こしょう・・・少々
 うすくちしょうゆ・・・小さじ2
 水・・・6と1/2

- ①お魚ソーセージは5mmスライス、たまねぎはうすくスライスし、大根は短冊1cm幅に切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、チンゲン菜以外の具材を入れ、柔らかくなったらAの調味料で味付けし、最後にチンゲン菜を入れて火を通す。