

# 3月の献立 第1弾

## 今日の献立の栄養価

エネルギー：529kcal 脂肪：4.8g 塩分：2.2g  
学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます

3月8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

### 華やかごはん

《1人あたり285kcal 脂肪0.7g 塩分0.6g》

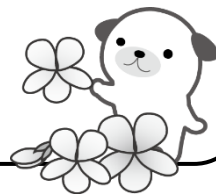
米・・・2合半 黒米・・・30g  
7種野菜のふりかけ・・・大さじ2

### 鮭のすだちかけ

《1人あたり：80kcal 脂肪2.6g 塩分0.3g》

鮭切り身・・・・・・・・・・6切れ  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
A { こいくちしょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
さとう・・・・・・・・・・小さじ1/2  
ポン酢・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・大さじ1  
すだち果汁・・・・・・・・・・小さじ1

- ①フライパンにサラダ油を入れ、鮭を並べこんがり焼く。
- ②鍋にAの調味料を入れて煮立て、最後にすだち果汁を加える。
- ③①に②をかける。



### 錦和え

《1人あたり：25kcal 脂肪0.5g 塩分0.5g》

キャベツ・・・・・・・・・・葉2枚  
あすっこ・・・・・・・・・・1/2束  
小松菜・・・・・・・・・・1/3束  
かまぼこ(板)・・・・・・・・50g  
アーモンド(粉末)・・・大さじ1/2  
A { うすくちしょうゆ・・・大さじ1/2  
さとう・・・・・・・・・・少々

- ①キャベツとあすっこは1cm幅に切り、小松菜は2cm幅に切る。茹でて冷水に取り、ざるにあげておく。かまぼこは干切りにし茹でて冷ましておく。
- ②①とアーモンド、Aの調味料を和える。

### お祝い大福

《1人あたり 103kcal 脂肪0.2g 塩分0g》  
紅白ミニ大福・・・・・・・・1袋

### お祝いすまし汁

《1人あたり：36kcal 脂肪0.8g 塩分0.8g》

たけのこ水煮・・・・・・・・50g  
わかめ(乾)・・・・・・・・3g  
木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁  
だいこん・・・・・・・・中1/5本  
にんじん・・・・・・・・中1/2本  
白ねぎ・・・・・・・・30g  
削り節・・・・・・・・18g  
だし昆布・・・・・・・・6g  
A { うすくちしょうゆ・・・大さじ1  
食塩・・・・・・・・2つまみ  
水・・・・・・・・6と1/2カップ

- ①たけのこは干切り、わかめは水で戻しておく。木綿豆腐はさいの目に切り、だいこんとにんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に分量の水を入れ、だしをとる。たけのこ、大根、にんじんを入れ、柔らかくなったら木綿豆腐、わかめを入れてAの調味料で味付けし、最後に白ねぎを入れて火を通す。

卒業(園)お祝い献立です。巣立っていく子ども達に頑張れのメッセージを込めた献立にしました。