

3月の献立 第2弾

今日の献立の栄養価

エネルギー：540kcal 脂肪：8.3g 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13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

野菜たっぷりラーメン

《1人 353kcal 脂肪3.2g 塩分 1.4g》

中華めん・・・・・・・・・・6玉
 豚もも小間切れ・・・・・・・・90g
 にんにく・・・・・・・・・・1かけ
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ3/4

A [太もやし・・・・・・・・・・1/2袋
 キャベツ・・・・・・・・・・葉3枚
 たけのこ水煮・・・・・・・・90g
 黒きくらげ・・・・・・・・2g
 ねぎ・・・・・・・・・・40g]

B [豚骨清湯・・・・・・・・・・小さじ3
 中華スープ・・・・・・・・・・小さじ2と1/2
 うすくちしょうゆ・・・・小さじ2
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・2つまみ
 水・・・・・・・・・・7カップ]

- ①にんにくはすりおろす。キャベツは食べやすい大きさ、たけのこは千切り、黒きくらげは水で戻してから千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、にんにくを炒め香りをだし、豚肉を入れて炒める。
- ③②に分量の水を入れ、Aを煮てBで味付けをする。最後にねぎを入れ、さっと火を通す。
- ④中華めんは茹でて、器に盛り、③の汁を注ぐ。

ほたてのから揚げ

《1人あたり 95kcal 脂肪4.3g 塩分0.5g》

ベビーほたて・・・・・・・・300g

A [スパイスシーズニング・・3g
 青のり粉・・・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 揚げ油・・・・・・・・・・適量]

- ①ベビーほたてにAをまぶし、油で揚げる。

はるか 《1人あたり 64kcal 脂肪0g 塩分0g》

はるか・・・・・・・・2個（1/4カットを6人分）



～『はるか』ってどんな果物？～

- ・見た目はレモンようですが、酸味が少なくぷるっとした食感が人気。
- ・給食では4等分しますが、皮が厚いので半分にカットしてスプーンで果肉をすくって食べるのがおすすめです！

ほうれん草の豆腐和え

《1人あたり：28kcal 脂肪0.8g 塩分0.3g》

ほうれん草・・・・・・・・1束

だいこん・・・・・・・・中1/6本

にんじん・・・・・・・・中1/4本

木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁

塩ふき昆布・・・・・・・・6g

A [塩・・・・・・・・・・2つまみ
 ごま油・・・・・・・・小さじ1と1/2]

- ①ほうれん草は2cm幅、にんじんは3mm幅の千切りにし、茹でてざるにあげる。だいこんは太めの千切りにし、茹でてざるにあげ、手でくずす。
- ②材料が冷めたら①をボウルに入れ、塩ふき昆布とAの調味料で和える。