

4月の献立

今日の献立の栄養価

エネルギー：kcal 脂質：g 塩分：g

学校給食では、この他に牛乳1本(200cc)が付きま

4月19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

～食育の日 入学・進級おめでとう献立～

えごまわかめごはん

《1人あたり287kcal 脂質1.3g 塩分1.0g》

米・・・3合
米粒麦・・・18g
わかめふりかけ・・・12g
えごま・・・6g

- ①えごまは乾煎りする。
- ②炊いたごはんにわかめふりかけと①のえごまを混ぜ込む。

鶏肉の塩こうじから揚げ

《1人あたり：155kcal 脂質8.3g 塩分0.5g》

鶏もも皮なし60g・・・6枚

A { しょうが・・・1.8g
にんにく・・・1.8g
塩こうじ・・・大さじ1
さとう・・・小さじ2と1/2
酒・・・小さじ1 }
B { 小麦粉・・・大さじ1と1/2
片栗粉・・・大さじ2と2/3 }
揚げ油・・・適量

- ①しょうがとにんにくはすりおろし、Aの調味料を合わせ、鶏肉を漬けておく。
- ②①の鶏肉にBをまぶして揚げる。

菜の花和え

《1人あたり：22kcal 脂質0.2g 塩分0.2g》

菜の花・・・90g
ほうれん草・・・150g
春キャベツ・・・150g
にんじん・・・中1/5本
かつお節・・・4g

A { こいくちしょうゆ・・・大さじ1/2
さとう・・・小さじ1/3 }

- ①菜の花とほうれん草、春キャベツは1cm幅、にんじんは細めの千切りにして、それぞれ茹でてざるにあげる。
- ②水気をきった①をボウルに入れ、かつお節とAの調味料で和える。

おつゆ麩のすまし汁

《1人あたり：54kcal 脂質1.0g 塩分1.2g》

おつゆ麩・・・6g
かまぼこ・・・60g
木綿豆腐・・・1/4丁
新たまねぎ・・・中1/2個
にんじん・・・中1/3本
ぶなしめじ・・・30g
ねぎ・・・30g
削り節・・・20g
だし昆布・・・6g

A { 酒・・・小さじ2と1/2
塩・・・小さじ1/5
うすくちしょうゆ・・・大さじ1
水・・・4と2/3カップ }

- ①新たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、昆布と削り節でだしをとり、おつゆ麩とねぎを除く①の材料を入れて煮る。
- ③Aの調味料で味を整え、おつゆ麩とねぎを

～ えごま ～

給食センターでは、川合町で栽培された「えごま」を使わせてもらっています。シソ科の1年草で、縄文時代の遺跡に栽培の痕跡があったことから日本最古の油脂植物と考えられています。えごまの効果については次のとおりです。

- ・αリノレン酸は体の中の余分な脂を分解する働き
- ・血管内の血栓を防ぎ、血液をサラサラに保つ効果・血圧の安定効果
- ・美肌やアンチエイジング効果・脳の働きを元気にする効果
- ・アレルギーを抑える効果

お祝いいちごゼリー

《1人あたり36kcal 脂質0.8g 塩分0g》

お祝いいちごゼリー・・・1人1個