

5月の献立

<p>今日の献立の栄養価</p> <p>エネルギー：495kcal 脂質：7.1g 塩分：2.1g</p> <p>学校給食では、この他に牛乳1本（200cc）がつきます</p>	<p>5月7日（火）の 学校給食献立です</p>
	<p>分量は、全て小学校高学年6人分です</p>

ごはん

《1人あたり280kcal 脂質0.8g 塩分0g》

米・・・3合
米粒麦・・・18g

～アスパラガスの栄養～

春が旬のアスパラガスは、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」を多く含みます。

～アスパラガスを買うときのポイント～

穂先がしまっていて、緑が鮮やかで太くまっすぐのびているもの、切り口がみずみずしく、硬くなっていないものが新鮮です。

～アスパラガスの保存ポイント～

茎の下を濡らせたペーパータオルで包み、冷蔵庫の中で立てて保存した方が良いでしょう。横にして保存すると、アスパラガスが自分の中の栄養を使おうとするので風味が損なわれるそうです。

豚肉とアスパラガスの スタミナ炒め

《1人あたり：101kcal 脂質3.5g 塩分0.5g》

豚もも小間切れ・・・300g
にんにく・・・3g
しょうが・・・3g
サラダ油・・・小さじ1
たまねぎ・・・中1個
にんじん・・・中1/3本
アスパラガス・・・4本

A
こいくちしょうゆ・・・小さじ2と1/2
さとう・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2

- ①にんにく、しょうがはすりおろし、半量は肉にもみこむ。もう半分はAの調味量と合わせておく。たまねぎはスライス、にんじんは細めのせん切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじん、アスパラガスの順に炒める。
- ③Aの調味料で味付けする。

梅おかか和え

《1人あたり：40kcal 脂質1.0g 塩分0.6g》

春キャベツ・・・180g
ほうれん草・・・120g
太もやし・・・90g
かまぼこ・・・50g
カリカリ梅・・・5g

A
こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
さとう・・・小さじ2
すりごま・・・小さじ1と1/2
かつお節・・・小2袋

- ①春キャベツ、ほうれん草は1cm幅に切り、かまぼこは小さめのさいの目に切る。
- ②春キャベツとほうれん草、太もやしをそれぞれ茹でて冷水にとり、ざるにあげる。
- ③水気をきった②とかまぼこをボウルに入れ、カリカリ梅とすりごま、かつお節、Aの調味料で和える。

具だくさんみそ汁

《1人あたり：74kcal 脂質1.8g 塩分1.0g》

絹厚揚げ・・・120g
突きこんにゃく・・・50g
たまねぎ・・・中1/2個
じゃがいも・・・中1個
えのきたけ・・・40g
ねぎ・・・30g
煮干し・・・18g
みそ・・・大さじ2と3/4
水・・・4と1/2カップ

- ①たまねぎはスライス、じゃがいもは拍子切り、えのきたけは石づきをとって半分に切り、ねぎは小口切りにする。絹厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、さいの目に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、煮干しでだしをとる、ねぎを除く①の材料を入れて煮る。
- ③材料に火が通ったらみそを溶かし、ねぎを浮かべてさっと火を通す。