

今日の献立例

- ・ごはん ・牛乳 ・ほくほく焼き
- ・大門そうめんサラダ ・となみ野菜のキムチ汁

栄養価(小学校)

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
提供量	652kcal	22.5g	337mg
充足率	100%	—	96%

ほくほく焼き

一人あたりエネルギー;175kcal たんぱく質;5.7g カルシウム;62mg

材料	分量(7人分)	作り方
じゃがいも ブロッコリー A { 鮭フレーク マヨネーズ 牛乳 ピザ用チーズ アルミカップ	1個 1/2株 50g 50g 大さじ2 50g 7枚	① じゃがいもは、皮をむいて1cm角×長さ5cm程度の棒状に切り、ゆでて放冷する。 ② ブロッコリーは小房に分け、ゆでて放冷する。 ③ Aの鮭フレークをほぐし、マヨネーズ、牛乳と混ぜ合わせる。 ④ アルミカップに、①のじゃがいも、②のブロッコリーを入れ、③の鮭マヨソースをかけてピザ用チーズをのせる。 ⑤ グリルやトースターでチーズが溶けるまで焼く。(180℃で7分程度 ※様子をみて加減してください。)



★ 鮭フレークをツナに替えたり、じゃがいもをかぼちゃや里いもに替えたりしてもおいしいですよ。ブロッコリーの他に、パプリカやアスパラなどでもよいでしょう。鮭マヨソースとチーズの味で、苦手な野菜も食べやすくなります。

★ 冷凍の野菜やポテトを使ったり、野菜の下処理に電子レンジを使ったりすると、より簡単で洗いものも少なく調理できます。大皿で焼いてもよいです。

砺波市の学校給食 10月の地場産食材



米



牛乳



大門そうめん



たまねぎ



にら



大根



白菜



冬瓜



にんにく



さつまいも



さといも



ふく福柿



大豆



しいたけ

大門そうめんサラダ

一人あたりエネルギー;29kcal たんぱく質;0.9g カルシウム;8mg

材料	分量(7人分)	作り方
大門そうめん きゅうり にんじん もやし しょうゆ 塩 B りんご酢 砂糖 ごま油	30g 1本 1/5本 150g 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1 小さじ1 小さじ1	① きゅうり、にんじんを千切りにする。 ② お湯を沸かし、にんじん、もやしをゆで、冷水にとり、水気をしぼる。 ③ 大門そうめんを割り、5cm程度の長さに折る。 ④ ③の大門そうめんをゆでて冷水にとり、水気をきる。 ⑤ きゅうり、②の野菜、④のそうめんを合わせ、調味料Bで和える。

★ めんつゆに酢とごま油を加えると、より手軽にできます(めんつゆの濃度により、調味料の量を加減してください)。お好みで、ポン酢しょうゆや市販のドレッシングで和えてもよいでしょう。

となみ野菜のキムチ汁

一人あたりエネルギー;59kcal たんぱく質;4.8g カルシウム;37mg

材料	分量(7人分)	作り方
豚肉 たまねぎ にんじん 大根 しいたけ 木綿豆腐 白菜キムチ 中華だしの素 酒 しょうゆ みりん 塩 水	70g 1/2個 1/4本 1/8本 2枚 150g 50g 小さじ1 小さじ1 大さじ2 小さじ1 少々 800ml	① 材料を切る。 ・たまねぎ、しいたけ→0.5cm幅の薄切り ・大根、にんじん→いちょう切り ・木綿豆腐→2cm角切り ② 火の通りにくい野菜から順に煮る。 ③ 野菜がやわらかくなったら、豚肉、白菜キムチ、木綿豆腐を加える。 ④ 豚肉に火が通ったら、一度、味をみて調味料で味をととのえて仕上げる。

★ キムチは商品によって味や辛さが異なるので、調味料の量を調整して入れてください。辛みが苦手な場合は、量を減らしたり、漬け汁をよくきったり、唐辛子をさっと洗い落としてから使ったりするとよいでしょう。

★ 他の野菜やいも、きのこを使って作ってもよいですね。豚肉の代わりに、鶏肉やシーフードミックスを使ってもおいしくできます。