



2022年11月 4日 金曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【炊き込みご飯】			
精白米	95.00 g		① 洗米し、だし昆布、水、昆布、調味料、にんじん、しめじ、きくらげ、ツナ水煮缶を入れて炊飯する。 ② 炊き上がった①を攪拌して、お茶碗に盛り付けてできあがり。 * 炊飯している間に他のおかずを作ることができます。
水	119.00 g		
だし昆布	0.50 g		
うすくちしょうゆ	4.00 g		
食塩	0.30 g		
清酒(上撰)	5.00 g		
にんじん	10.00 g	せん切り	
ほんしめじ	15.00 g	小房に分ける	
きくらげ(乾)	0.48 g	戻して切る	
ツナ水煮缶詰	11.00 g		
【鶏の照り焼き】			
若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g		① 若鶏肉に、食塩、中ざら糖、酒、こいくちしょうゆで下味をつける。 ② ①をフライパン、オーブン等で焼いてできあがり。
食塩	0.20 g		
中ざら糖	1.50 g		
清酒(上撰)	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【キャベツの甘辛あえ】			
こまつな	20.00 g	1.5cm程度	① こまつな、キャベツをゆでてザルにあげて水を切り冷ます。 ② こいくちしょうゆ、三温糖を混ぜ合わせておく。 ③ ボウルに、①、ごま、塩昆布を入れて②で和える。 * オイスターソースを三温糖と同量加えると、また違う味が楽しめるようです。
キャベツ	47.00 g	せん切り	
塩昆布	2.00 g		
ごま(すり)	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	0.80 g		
【大根のみそ汁】			
豆腐(絞)	15.00 g	角切り	① 昆布でだしをとる。 ② ①に、ごぼう、だいこん、にんじんを加えて煮る。 ③ ②に、つきこんにゃく、油揚げ、さつまいもを加え、さらに煮る。 ④ ③全体に火が通ったら、赤みそ、白みそで調味し、葉ねぎを加えて、ひと煮立ちしてできあがり。
ごぼう	15.00 g	輪切り	
だいこん	30.00 g	いちよう切り	
つきこんにゃく	10.00 g		
にんじん	10.00 g	いちよう切り	
油揚げ	10.00 g	短冊切り	
だし昆布	1.00 g		
水	110.00 g		
赤みそ	5.00 g		
白みそ	4.00 g		
さつまいも	35.00 g	角切り	
葉ねぎ	5.00 g	小口切り	

2022年11月 7日 月曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ちくわの磯辺揚げ】			
焼き竹輪	0.50 本		① ちくわを縦半分にする。 ② 溶いた卵に薄力粉、水、青のり粉を加えて混ぜ合わせ衣を作る ③ ①を②にからませて油で揚げてできあがり。
薄力粉	15.00 g		
水	8.00 g		
あおのり粉	0.10 g		
卵	5.00 g		
揚げ油	3.50 g		
【白菜のごまあえ】			
こまつな	20.00 g	1.5cm程度	① こまつな、はくさい、にんじんを塩を入れてゆで、ザルに上げて水を切り冷ましておく。 ② ボウルに、①、ちりめん、ごまを入れ、こいくちしょうゆで和えてできあがり。
はくさい	45.00 g	1.5cm程度	
にんじん	5.00 g	せん切り	
食塩(ゆで)	0.70 g		
煮干し(ちりめん)	1.50 g		
ごま(すり)	1.50 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		

2022年11月18日 金曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【金時にんじんの松葉揚げ】			
金時にんじん	27.00 g	せん切り	① 溶いた卵に、薄力粉、かたくり粉を加えて混ぜ合わせる。 ② ①に、金時にんじん、さつまいも、葉ねぎ、かえり、ごま、食塩を加えて混ぜ合わせる。 ③ ②を一口大くらいの大きさにできるように、水を加えて固さを調節する。 ④ ③を油で揚げてできあがり。 * さつまいもがカリッとするとよいです。
さつまいも	15.00 g	せん切り	
葉ねぎ	6.00 g	小口切り	
煮干し(かえり)	2.40 g		
ごま(炒り)	1.20 g		
薄力粉	12.00 g		
かたくり粉	2.40 g		
卵	4.80 g		
水	4.80 g		
食塩	0.12 g		
揚げ油	5.00 g		
【れんこんとツナのおえもの】			
こまつな	12.00 g	1.5cm程度	① こまつな、だいこん、れんこんを塩を入れてゆで、ザルにあげて水を切って冷ましておく。 ② ボウルに、①、ツナ水煮缶、ちりめん、ごまを加え、こいくちしょうゆで和えて、できあがり。
だいこん	15.00 g	せん切り	
れんこん	20.00 g	いちよう切り	
食塩(ゆで)	0.60 g		
ツナ水煮缶詰	25.00 g		
煮干し(ちりめん)	2.00 g		
こいくちしょうゆ	1.60 g		
ごま(すり)	2.00 g		

2022年11月25日 金曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【白菜の甘酢あえ】			
はくさい	45.00 g	1.5cm程度	① はくさい、にんじん、こまつな、きくらげを塩を入れてゆで、ザルにあげて水を切って冷ましておく ② ボウルに、①、ごまを入れ、ぼん酢、三温糖、うすくちしょうゆを混ぜ合わせた調味料で和えて、できあがり。
にんじん	5.00 g	せん切り	
こまつな	20.00 g	1.5cm程度	
きくらげ(乾)	1.05 g	戻してせん切り	
食塩(ゆで)	0.60 g		
ごま(すり)	2.00 g		
ぼん酢	3.20 g		
三温糖	1.10 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
【大根と豆腐のすまし汁】			
だいこん	20.00 g	いちよう切り	① 煮干し、昆布でだしをとる。 ② ①に、だいこん、にんじん、さつまいもを入れて煮る。 ③ ②に豆腐、油揚げを加え、さらに煮る。 ④ ③に、うすくちしょうゆで調味し、わかめと、葉ねぎを加え、ひと煮立ちしてできあがり。
さつまいも	28.00 g	角切り	
木綿豆腐	20.00 g	角切り	
油揚げ	10.00 g	短冊切り	
カットわかめ	0.50 g	戻しておく	
にんじん	10.00 g	いちよう切り	
水	100.00 g		
煮干し(だし用)	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしょうゆ	4.00 g		
葉ねぎ	5.00 g	小口切り	

感染症に負けない体をつくるためにも、栄養のバランスの整った食事をとりましょう。栄養のバランスの整った食事がどんなものかは、2年生と3年生は、家庭科での献立作りの授業で習いましたね。主菜・主食・副菜・汁物などをそろえると、栄養バランスの整った食事になります。11月に登場した、2年生が家庭科の授業で考え、実際に家庭で作ってみたい給食献立の作り方を紹介しています。(給食仕様で少し変えているところもあります。)1年生も、小学5年生・6年生の家庭科で、ごはん・みそ汁・サラダの作り方を習っていると思いますので、休みの日や、冬休みに自分で、または家族と一緒に作ってみましょう。



栄養教諭 大平美佳