

<各学校の献立表>

坂城小学校

手作りギョーザ 8コ×人数分

野菜 70g

塩分 1.6g

材料	4人前	作り方	
中力粉	300g	① 粉はふるって、塩水を粉の中心に注ぎながら混ぜていく。ひとまとめできたら打ち粉をしたまな板に移し、耳たぶの柔らかさになるまで強くこねる。直径2cmの棒状にのばし、ラップに包んで30分ねかせる。	
塩	小さじ2/5		
水	150ml		
豚ひき肉	200g		② キャベツはさっとゆで、みじん切りにして重量の半分の重さまでしぼる
長ネギ	10cm		③ にはら0.5~1cmの長さに切る。干し椎茸は戻して、みじん切り。
しょうゆ	大さじ1/2		豚ひき肉をボールに入れて十分に練り、みじん切りの長ネギと調味料、野菜を混ぜ、さらに練る。
酒	小さじ1		④ ①を32等分する。切り口を上にして、1つつ手のひらで押さえて円盤状にし、次に麺棒を中心から四方へころがして直径6cmくらいにのばす。
こしょう	少々	⑤ 等分にして皮に包む。 (打ち粉をして餃子がくっつかないようにしておく)	
ごま油	小さじ1		
しょうが	少々	⑥ 沸騰した湯に入れて3分ゆでたら、器へ盛る。	
きゃべつ	240g		
にら	40g	⑦ 食べるときにたれをかける。	
干し椎茸	2枚		
たれ			
しょうゆ	大さじ1		
酢	大さじ1		
溶きからし	適量		
ラー油	小さじ1/2		

三色和え

野菜 65g

塩分 0.4g

材料	4人前	作り方
ほうれん草	200g	① ほうれん草は茹でたら、水にとり、食べやすい長さに切って水気を絞っておく。 ② 人参は千切りにし、さっとゆでる。 ③ フライパンを熱し、サラダ油をひいて炒り卵を作る。 ④ ①②③としょうゆをくわえてあえる。
人参	60g	
卵	1個	
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	

フラムンジェ

野菜 0g

塩分 0.1g

材料	4人前	作り方
牛乳	240g	① なべに砂糖、コーンスターチ、牛乳をを入れてよく混ぜ強火にかける。混ぜながら加熱し、煮立ったら火を弱め、全体がクリーム状になるまでよくかき混ぜ続けながら火を通す。(焦げないように火加減に気を付ける) ② 水でぬらした型に①を流し入れ、水で冷やす(粗熱をとる)。粗熱が取れたら、氷水で冷やす。 ③ なべに砂糖、コーンスターチ、オレンジジュースを入れてよく混ぜ、火にかけてとろみをつけソースを作る。 ④ ②を人数分に切り分け、ソースをかける。
砂糖	20g	
コーンスターチ	20g	
オレンジジュース	100ml	
砂糖	8g	
コーンスターチ	小さじ1	

<1食分の栄養価>

栄養価(1人前)	ギョーザ	三色和え	フラムンジェ	合計
エネルギー(kcal)	425	48	97	570
たん白質(g)	17.2	2.9	2.2	22.3
脂質(g)	10.7	2.8	2.3	15.8
炭水化物(g)	61.2	3.2	17.3	81.7
食物繊維(g)	3.7	1.8	0.1	5.6
食塩相当量(g)	1.6	0.4	0.1	2.1

☆11歳 144cm、38kg児の目安 1日の必要量

	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分量(g)	野菜量(g)	砂糖量(g)
男子	2300	86.0	63.9	345	13以上	6.5未満	350	20
女子	2200	83.0	61.1	330	13以上	7.0未満	350	20

村上小学校

きのこご飯

野菜 0g

塩分 0.9g

材料	4人前	作り方
米	300g	① きのこは石ずきをとり、手で細かくほぐし、えのき茸は2cmほどの長さに切っておく。 ② 米を洗い、分量の水、酒、調味料、きのこをのせてご飯を炊く。炊き上がったたら昆布を取り除き、さっくりと混ぜる。
酒	40ml	
しょうゆ	12g	
塩	2g	
水	400ml	
しめじ	52	
えのき茸	72	
舞茸	48	
昆布	10cm	

唐揚げ 付け合わせ

野菜 60g

塩分 0.7g

材料	4人前	作り方
鶏もも肉	280g	① とり肉はひとり2~3切れになるように切る。しょうゆ、酒、しょうがを合わせた中に漬けこむ。(約20分) ② キッチンペーパーで①のとり肉の水気をふきとる。 ③ ②の肉に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたき落す。 ④ なべに油を入れ熱する。 ⑤ 油の温度が180℃くらいになったら肉を入れ、2分ほどしたら一度取り出し、2~3分したら再度入れる。 ★油に衣を落とし、途中で引きあがるくらいが180℃。 ⑥ 1分ほど揚げたら、引き上げる。(油の音が小さくなってくる) ⑦ 人参は乱切り又は輪切りにする。鍋に油をひき、人参とカレー粉を入れて炒める。ひたひたの水とみりんを加えて煮て、水分がなくなるくらいまで煮詰める。 ⑧ ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
しょうが汁	大さじ1	
片栗粉	大さじ3	
揚げ油		
人参	160g	
サラダ油	小さじ1	
カレー粉	少々	
みりん	小さじ1	
ブロッコリー	160g	

さつま汁

野菜 60g

塩分 0.8g

材料	4人前	作り方
大根	130g	① 大根、人参、さつま芋はいちょう切り。長ねぎは斜め切り。 ② こんにゃくは一口大にちぎる。ごぼうは半月切り。ごぼうは皮をよく洗うか、包丁の背でこそぎ取ってから半月切りしさと水にさらす。油揚げは短めの千切りにする。ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にネギ以外の材料を入れ火にかけ、ごぼうが柔らかくなったらネギとみそを加え味付けをする。
人参	40g	
油揚げ	20g	
長ネギ	70g	
さつま芋	130g	
こんにゃく	40g	
ごぼう	50g	
だし汁	400ml	
みそ	24g	

フラムンジェ ココアソース

野菜 0g

塩分 0.1g

材料	4人前	作り方
牛乳	240g	① なべに砂糖、コーンスターチ、牛乳をを入れてよく混ぜ強火にかける。混ぜながら加熱し、煮立ったら火を弱め、全体がクリーム状になるまでよくかき混ぜ続けながら火を通す。(焦げないように火加減に気を付ける) ② 水でぬらした型に①を流し入れ、水で冷やす(粗熱をとる)。粗熱が取れたら、氷水で冷やす。 ③ 鍋に砂糖、牛乳、ココア、コーンスターチを入れてよく混ぜ合わせ火にかける。かき混ぜながら加熱し、ソース状にとろみがついたら火を止める。 ④ ②を人数分に切り分け、③のソースをかける。
砂糖	8g	
コーンスターチ	20g	
純ココア	4g	
砂糖	12g	
牛乳	60ml	
コーンスターチ	小さじ1/2	

<1食分の栄養価>

栄養価(1人前)	きのこご飯	から揚げ	さつま汁	フラムンジェ	合計
エネルギー(kcal)	284	226	92	91	693
たんぱく質(g)	5.7	14.8	2.8	2.8	26.1
脂質(g)	0.8	9.7	2.2	3.1	15.8
炭水化物(g)	60.7	18.1	15.7	13.5	108
食物繊維(g)	1.5	2.2	2.8	0.2	6.7
食塩相当量(g)	0.9	0.6	0.8	0.1	2.4