

## <11月8日 村上小学校>

今年は5年生で行われました。包丁や洗い物はもちろん、段取りもよくてきばきと完成できました。  
☆献立はごはん、鮭の照り焼き、小松菜2種和え物(胡麻和え、塩昆布和え)、具沢山の味噌汁、かぼちゃの白玉団子を作りました。



万能ねぎ切るのは難しいですね！



白玉団子のちょうどいい固さはどのくらいかな？



こちらでも分量しっかり確認しています！



みんなで協力して作りました！盛り付けも上手！

☆小松菜の和え物は2種作りました。食べ比べてどちらが好みかな？



食材の色合いもきれいですね。



味噌汁は5種類の具材の具沢山。ごはんは食べやすくおにぎりに☆



楽しく食事にパシャ！お味はいかがですか？



おいしそうに食べていますね！おうちでも作ってくださいね。

☆今回の献立1食分で南条小同様150gの野菜を食べてもらいました。(1食で130g目標)  
鮭では珍しい照り焼きを作りましたが、鮭の皮までおいしいと食べてくれました。  
小松菜も2種類の和え物にし、味の変化をつけることでおいしく量も食べられると感想をいただきました。  
具沢山味噌汁も南条小学校同様、鰹節でだしを取り、味噌も0.7%塩分濃度になるようにしっかりグラムも測って作っていただきました。  
毎日食べる味噌汁だからこそ、この機会を使って普段食べている味噌汁の濃さを再認識してもらい、家庭での食事作りに取り入れていただきたいと思ひます。



村上小学校

鮭の照り焼き

●野菜量1人0g

●塩分量1人0.6g

材料	4人分	7人分	作り方
生鮭	4切れ(200g)	7切れ(350g)	① 鮭は塩を振って5~6分おく ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、鍋底全体に広げる 鮭は水気をふき取り、盛り付けて上になる方を先に焼く 時々フライパンをゆすり動かしながら中火で3~4分焼く 焼き色がついたら裏返して同様に焼く ③ 魚を取り出し、魚から出た油を捨てる ④ みりん、砂糖、しょうゆをフライパンに入れ少し煮た後、 焼いた魚を戻し、たれを魚によく絡ませる
塩	1g (小さじ1/5)	2g (小さじ1/3)	
砂糖	6g (小さじ2)	10g (大さじ1強)	
みりん	15ml(大さじ1弱)	27ml(大さじ1と1/2)	
しょうゆ	15ml(小さじ2と1/2)	27ml(大さじ1と1/2)	
サラダ油	8ml (小さじ2)	14ml (大さじ1強)	

小松菜の和え物2種(胡麻あえ、塩昆布あえ)

●野菜量1人60g

●塩分量1人0.6g

胡麻和え 0.4g  
塩昆布和え 0.2g

材料	4人分	7人分	作り方
＜胡麻和え＞			① 小松菜をたっぷりのお湯でゆでる ゆで終わったらお湯を捨て冷水でさまし、3cmの長さに切り 水気を絞っておく ＜胡麻和え＞ ② すりごま、砂糖、しょうゆをボールに入れ、①の小松菜を入れ よく混ぜ合わせる ＜塩昆布和え＞ ③ ボールに塩昆布とごま油を入れ軽く混ぜた後、①の小松菜を 入れ、味が均等になるまで混ぜる
小松菜	120g	210g	
すりごま	18g(大さじ2)	32g(大さじ4)	
砂糖	4g (小さじ1強)	7g (小さじ2強)	
しょうゆ	12ml (小さじ2)	21ml(大さじ1強)	
＜塩昆布和え＞			
小松菜	120g	210g	
塩昆布	4g	7g	
ごま油	4ml (小さじ1)	7ml(大さじ1/2強)	

具だくさんみそ汁

●野菜量1人75g

●塩分1人0.7g

材料	4人分	7人分	作り方
大根	120g	210g	① 大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りに、人参も皮をむき いちょう切り、玉ねぎは薄切り、なすは半月切りにする 油揚げは横向きに半分にし、1cm幅に切る 万能ねぎは小口切りにする ② 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、玉ねぎを入れ火をつける 沸騰したらなすと油揚げを入れ中火で煮る ③ 具材が柔らかくなったら分量の味噌を入れ火を止める ④ 器に盛り付けたら、万能ねぎを上から乗せる
人参	50g	88g	
玉ねぎ	40g	70g	
なす	80g(1本)	140g(中2本)	
油揚げ	30g(1枚)	52g(1.6枚)	
万能ねぎ	10g	18g	
だし汁	500ml	875ml	
味噌	24g	42g	

かぼちゃ白玉団子

●野菜量1人20g

●塩分1人0g

材料	4人分	7人分	作り方
冷凍かぼちゃ	80g	140g	① かぼちゃは蒸して、粗熱が取れたら皮をむいておく 木べらやマッシャーで滑らかになるまでつぶし、白玉粉を入れ 耳たぶくらいの硬さになるまで水を少しずつ加えていく ② 鍋にお湯を沸かし、一口サイズに丸めたものをゆでる。 浮き上がってきたら1分くらいゆでて水にとって冷ます ＜ゴマダレ＞ ③ すりごまをボールに入れ砂糖と水を入れどろりとさせる ④ 器に②の団子を入れ⑤のたれをかける
白玉粉	80g	140g	
水	40g	70g	
ゴマダレ			
黒すりごま	12g	21g	
砂糖	6g	11g	
水	10ml	18ml	

<1食分の栄養価>

	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)
ごはん (200g)	336	5.0	0.6	74.2	0.6	0	0	0
鮭の 照り焼き	104	11.5	4.1	3.9	0	0.6	0	1.5
胡麻和え	30	1.3	1.7	3.1	0.9	0.4	30	1.5
塩昆布和え	15	0.6	1.1	1.1	0.7	0.2	30	0
具沢山 味噌汁	51	2.5	2.2	5.8	1.8	0.7	76	0
かぼちゃ 白玉	118	2.2	1.9	22.8	1.3	0	20	2.0
合計	654	23.1	11.6	110.9	5.3	1.9	156	5.0