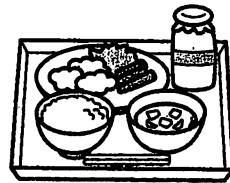


ごはん (g)

米	65
麦	5

①ごはんを炊く。

今日の給食 4年1人分(g)



手作りひじきの ふいかけ (g)

油	0.3
ひじき	1.2
さとう	0.8
しょうゆ	1.6
みりん	0.4
かつおぶし	0.4
じゃこ	1.0
白ごま	0.8

- ①ひじきはもどしてよく洗う。
- ②油を熱し、ひじきを炒め、調味料を加え、煮る。水分がなくなったら、じゃこかつお節を加え、加熱する。
- ③仕上げにごまをふりこむ。

豆まめコロッケ

	(g)
白インゲン豆	2
金時豆	3
ひよこ豆	3
大豆	2
じゃがいも	35
バター	1.5
油	0.5
豚ひき肉	15
ナツメグ	少々
にんじん	5
玉葱	15
パセリ	0.5
塩	0.35
こしょう	少々
粉チーズ	1.2
小麦粉	4
卵	5
パン粉	10
油	
中濃ソース	7

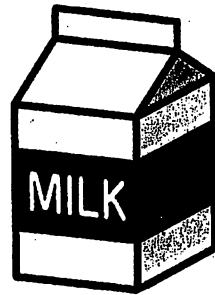
- ①豆はそれぞれ、柔らかくゆでる。
- ②じゃがいもはゆでて温かいうちにつぶしてバターを混ぜる。
- ③にんじん・玉葱・パセリはみじん切りにする。
- ④油を熱し、豚ひき肉から玉葱まで炒め、調味する。
- ⑤じゃがいも・豆・炒めた具を全部混ぜて、パセリと粉チーズも加える。
- ⑥形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順につけて油で揚げる。



小松菜と 油揚げの味噌汁

	(g)
水	140
さば厚けずり	3
にんじん	10
油揚げ	5
白味噌	4
赤味噌	5
ねぎ	10
小松菜	15

- ①厚けずりでだしをとる。
- ②にんじんは薄めのいちよう切り
油揚げは、油抜きをして、短冊切り、ねぎは小口切り、小松菜は、下ゆでして2cm幅くらいに切る。
- ③だしを煮立てかたい物から煮てみそを溶き入れ、仕上げに小松菜を加える。



きゃべつの こんぶ和え

	(g)
きゃべつ	40
きゅうり	7
にんじん	2
薄口しょうゆ	0.8
みりん	1
塩昆布	1
白ごま	0.3

- ①きゃべつは短冊切り、きゅうりはせん切りにんじんは糸せん切り、塩昆布は2cmぐらいに切り、塩をかるく振り落とす。
- ②野菜はさっとゆでて、冷ます。
- ③こんぶはから煎りして加熱、しょうゆ・みりんも加熱して冷ます。
- ④食べる直前に野菜とこんぶ・調味料で合える。

*こんぶの塩加減で調味料を調節します。

キウイフルーツ

国内産キウイフルーツを使用しています。
(和歌山県産)

