

きょう 今日のメニュー

しゅしょく だいす はん

主食：大豆ご飯

しゅさい

主菜：オリーブハマチのガーリックレモン焼き

ふくさい

副菜：かぼちゃサラダ

しるもの

汁物：ポトフ

くだもの：キウイフルーツ・りんご

きんとき

や

おやつ：金時にんじんの焼きドーナツ



栄養価	ワンプレート ランチ	基準値（学校給食）		
		6～7歳	8～9歳	10～11歳
エネルギー(kcal)	634	530	650	780
たんぱく質(g)	22.5	17.2～26.5	21.1～32.5	25.4～39.0
脂質(g)	20.5	11.8～17.7	14.4～21.7	17.3～26.0
食塩相当量(g)	2.0	1.5未満	2未満	2未満



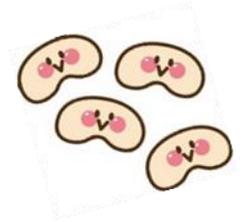
だいずはん 大豆ご飯



ざいりょう 材料	にんぶん 5人分	
米	320 g	
あぶら 油あげ	60 g	
みずにだいず 水煮大豆	35 g	
A {	しょうゆ	大さじ 1
	こんぶ	1 g
	みりん	小さじ 1
	さけ 酒	大さじ 1・小さじ 1
水(炊飯用)	計量カップ 2	

つくかた ～作り方～

- ① みずにだいずかる
水煮大豆を軽くゆでて、ざるにあげておく。
- ② あぶらたんざくぎ
油あげは短冊切りにする。
- ③ こめ
米を洗い、②のあぶらちようみりょう
油あげと調味料A、水を入れ炊く。
- ④ たはん
炊きあがったご飯の上に①のだいず
大豆をいれ、よく混ぜる。



えいようか 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
281kcal	7.8g	5.2g	0.4g



オリーブハマチのガーリックレモン^や焼き



ざいりょう 材 料	にんぶん 5人分	
オリーブハマチ	5切れ	
しお・こしょう 塩・こしょう	少々	
かたくり粉	てまりよう 適量	
オリーブオイル	てまりよう 適量	
A {	レモン (果汁) ^{かじゅう}	小さじ2
	にんにく (すりおろし)	1.5g
	さけ 酒	小さじ1
	きびざとう きび砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
しろ 白いりごま	5g (大さじ1/2)	
レモン (輪切り) ^{ねぎ}	1/2個分	

つくかた ～作り方～

- ① Aの調味料^{ちようみりよう}は合わせておく。ハマチはペーパータオルで水分をとる。
- ② ハマチに塩・こしょう^{しお}をふり、かたくり粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱^{ねっ}し、中火でハマチの両面^{りようめん}に焼き目をつけふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ①で合わせた調味料^あを加え、全体に絡めながら加熱^{かねっ}する。
- ⑤ 器^{うつわ}に盛り付け、白いりごま^{しろ}をちらし、付け合せのレモン^きを切り、添^そえる。

えいようか 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
163kcal	10.8g	11.6g	0.6g

かぼちゃサラダ



ざいりょう 材料	にんぶん 5人分
かぼちゃ	250 g
たま 玉ねぎ	60 g (中 1/3個)
レーズン	25 g
マヨネーズ	20 g (大きじ1と1/2)
しお 塩	少々
こしょう	少々

つく かた ～作り方～

- ① かぼちゃのわたを取り、一口大に切る。
- ② ①は、皮目を下にしてなべにいれ、かぶるくらいの水をくわえ強火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度ゆでる。
- ③ 玉ねぎを薄切りにして、5分ほど水にさらす。
- ④ 水にさらした玉ねぎをもみ洗いし、ザルにあげてしっかりと水気をきる。
(ゆでたかぼちゃもザルにあげておく。)
- ⑤ かぼちゃをフォークでつぶし、玉ねぎとレーズン、マヨネーズ、塩こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。

えいようか 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
86kcal	1.3g	3.2g	0.1g

ポトフ



ざいりょう 材料	にんぶん 5人分
はくさい 白菜	100 g
きんとき 金時にんじん	100 g (中1本)
玉ねぎ	120 g (小1個)
じゃがいも	120 g (中1個)
ブロッコリー	50 g
セロリ	50 g
コンソメ	こけい 固形コンソメ 1個と1/2個
水	600ml (けいりょう 計量カップ3杯)

つく かた ～作り方～

- ① 白菜の葉は3～4 cmはばに切り、芯は3 cmほどの削ぎ切りにする。
にんじんは厚さ1 cm のいちよう切りにする。玉ねぎ、じゃがいもは小さく切る。セロリは葉の部分を2～3 cmはばに切り、茎は薄切りにする。
- ② ブロッコリーは子房に分け、塩を少量入れた湯で下茹でしておく。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ熱し、沸騰したら、セロリ、玉ねぎ、にんじんを入れて、煮込む。煮詰まってきたら白菜とじゃがいもを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 最後に②のブロッコリーを入れ、塩・こしょうで(分量外)で味を調える。

えいようか 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
52kcal	2.2g	0.3g	0.9g

かざ き 飾り切りキウイフルーツ・りんご



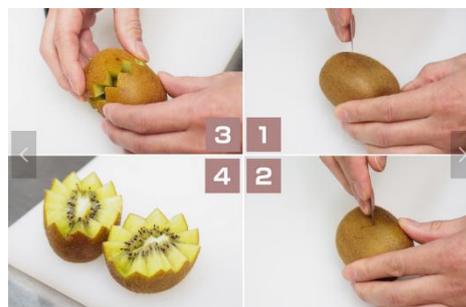
ざいりょう 材料	にんぶん 5人分 (今回の分量)
キウイフルーツ	3個
りんご	1個



つく かた ~作り方~

<キウイフルーツのフラワーカット>

- ① ぼうちよう はさきを使って、キウイフルーツのま真ん中にやまがた ふか き こ 山形に深く切り込む。②それをしゅう 一周する。
- ③ しゅうきり こ お 一周切込みが終わったら引き抜く。
- ④ 二つに分かれ上から見ると花切りのキウイフルーツのできあがり。



<りんごのうさぎ切り>

- ① りんごをはんぶん き えだ りんごを半分に切り、枝をとる。
- ② かわ 皮を下にして3~4とうぶん き 等分に切る。
- ③ 一切れずつしん の部分を、なな 斜めに切り込みを入れる。りんごを180ど かいてん 度回転し、おな 同じように切り込みを入れてしん のぞ 芯を取り除く。
- ④ かわがわ ふか のこ 皮側に深めのV字の切り込みを入れる。耳を残すように、ぼうちよう も 包丁を持つ手のおやゆび ささ 親指で支えながらV字をすぎたあたりまでかわ 皮をむく。



※すぐに食べない場合は、ボウルにりんごが浸るくらいの水に塩を一つまみ

入れ、そこに2~3分浸しておくことで色が茶色に変わるのを防いでくれます。



えいようか 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
52kcal	0.4g	0.2g	0g



きんとき 金時にんじんの焼きドーナツ



ざいりょう 材料	作りやすい分量 (8~10個分)
ホットケーキミックス	1袋 (150g)
きんとき 金時にんじん	大1本 (150g)
ぎゅうにゅう 牛乳	50ml
サラダ油	大さじ1と小さじ1
さとう 砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	あれば少々
こなざとう 粉砂糖	好みて適当

※ホットケーキミックス1袋を使用した分量です。

〜作り方〜

- ① にんじんは皮をむいてラップに包み、電子レンジ (600W) で2分加熱し、粗熱をとる。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ①のにんじんが冷めたらすりおろす。(先に加熱しておくとしの力で楽におろせます。)
- ③ ボウルに、②のにんじん、牛乳、サラダ油、砂糖、バニラエッセンスを入れて泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜ、ドーナツ型の6~7分目くらいまで流す。
- ④ 予熱しておいたオーブン180℃で15~20分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱をとり、型からはずし、仕上げに好みて粉砂糖をふる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
100 kcal	1.6g	2.4g	0.2g