



今日の献立

ごはん・かつおでんぶのふりかけ
 鮭のホイル包み焼き・すまし汁
 白玉あずき

<一口メモ>

鮭のホイル包み焼きは、全クラスが完食する人気メニューです。野菜をたっぷり使っているの、栄養バランスも良い料理です。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
鮭のホイル包み焼き	鮭切り身	2切	① 鮭に④の調味料で下味をつける。 ② えのき…3 cm幅カット。 ③ キャベツ…短冊切り。 ④ 野菜をごま油で炒め、調味料を加える。 ⑤ カットしたアルミホイルに、①をのせ、その上に④をのせて包む。 ⑥ フライパンに水を入れ、⑤を入れて、蒸し焼きにする。 ※給食では、エリンギやしめじを入れることもあります。 ※甘塩鮭を使う場合は、塩を加減してください。
	酒	小さじ2	
	食塩	ひとつまみ	
	ごま油	小さじ0.5	
	キャベツ	30	
	もやし	30	
	えのき	10	
	酒	小さじ1	
	みそ	小さじ1	
	みりん	小さじ0.5	
	醤油	小さじ0.5	
	七味唐辛子	適量	
	アルミホイル	2枚	
かつおでんぶのふりかけ	糸削り節	6g	① フライパンに糸削り節を入れ、弱火で炒める。 ② 白ごま以外の調味料を①に加える。 ③ 水分がとばまで炒め、最後に白ごまを入れる。 ※給食では、カルシウムの摂取量を増やせるように、数種類のふりかけを手作りしています。
	みりん	小さじ1	
	三温糖	少々	
	醤油	小さじ0.5	
	水	小さじ2	
	白いりごま	小さじ2	



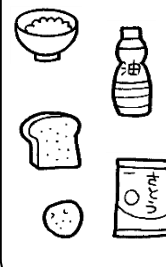
そろえて食べよう
 3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

赤



黄



緑

