

3月 こんだてよていひょう

八王子市立 長池小学校

2010年

ひ	ようび	こんだてのなまえ		やけい	ねつやちからの ものになるもの	ちやにくの ものになるもの	からだのちゆうしを とじのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		しゃやく	もの					
1	月	ドライカレー	M	あ	こめ、こむぎこ、 じゃがいも、バター あぶら、さとう	ぶたにく、ベーコン なまクリーム、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ グリッピース、レーズン 10セリ、くだもの	732 22.7
2	火	きびごはん	M		こめ、もちきび でんぷん、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、たけいす にほし、なまあげ みそ、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンさい くだもの	643 23.4
3	水	あなごすし	M	あ	こめ、ふ、 さとう、ごま	とりにく、あなご あぶらあげ、のり わかめ、ぎゅりにゅ	にんじん、れんこん きぬさや、なのはな こまつな、くだもの	609 22.3
4	木	ミルクパン	M		パン、じゃがいも バター、あぶら さとう、ごま	ベーコン、めかじき ちりめんじゃこ、たけいす ヨーグルト、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ キャベツ、セーモン ホールコーン	591 29.5
5	金	かめわがごはん	M	あ	こめ、さつまいも でんぷん、あぶら ごま	とりにく、たまご えび、ちりめんじゃこ とりふ、ぎゅりにゅ	にんじん、たけいこん こまつな、ねぎ うめぼし、くだもの	701 26.9
8	月	リクエスト ★こんだて (6年1・3・4組)	M	あ	パン、ワンタンのかわ でんぷん、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、たまご とりふ、きなこ ぎゅりにゅ	にんじん、たけのこ チンゲンさい、ねぎ しめじ、くだもの	615 24.0
9	火	ほたてごはん	M		こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、ししゃも ほたて、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ いんげん、くだもの	633 26.3
10	水	クロワッサン	M	あ	パン、マカロニ じゃがいも、こむぎこ あぶら、バター、パンこ	とりにく、ベーコン えび、チョラルチーズ たけいす、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト グリッピース、くだもの	683 26.6
11	木	ごはん	M	あ	こめ、でんぷん あぶら、ごま	さけ、たまご わかめ、とりふ ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ れんこん、こまつな しいたけ	607 26.8
12	金	リクエスト ★こんだて (6年2組)	M	あ	めん、こむぎこ、バター あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご とりふ、みそ ぎゅりにゅ	こまつな、かぼちゃ にんじん、キャベツ ホールコーン、たけのこ	629 22.5
15	月	エビピラフ	M	あ	こめ、じゃがいも マカロニ、バター あぶら	ベーコン、ウィンナ えび、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリッピース マッシュルーム、くだもの	622 23.5
16	火	アーモンド トースト	M	あ	パン、でんぷん あぶら、アーモンド バター、さとう	ぶたにく、えび いかり、うすたけいす とりふ、ぎゅりにゅ	にんじん、たけのこ チンゲンさい、ねぎ くだもの	603 31.8
17	水	スパゲッティ ミートソース	M	あ	スパゲッティ、 あぶら、バター	ぶたにく、チーズ ヨーグルト、ぎゅりにゅ	にんじん、たまねぎ セロリ、ホールトマト フルーツミックス	726 21.6
18	木	せきはん	M	あ	こめ、もちこめ、 スパゲッティ、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、さわら ささげ、みそ あぶらあげ、ぎゅりにゅ	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん なのはな、もやし	648 24.1
19	金	てんどん	M	あ	こめ、さつまいも こむぎこ、さとう、 あぶら、さとう	とりにく、えび たまご、なまあげ ぎゅりにゅ	にんじん、たけいこん こまつな、ごぼう くだもの	694 27.0

*こんだては、ざいりゅうのつごうによりへんこうすることがあります。

給食レシピ

5日(金) 豆腐の真石少揚げ

材料(4人分)

絞豆腐 160g (もめん豆腐 320gを半分の量になる) まで絞って使用します。	人参 20g
鶏もも挽肉 40g	卵 1/2個
むきえび 60g	干し椎茸 2枚
ちりめんじゃこ 10g	正油 小さじ1
長ねぎ 40g	酒 小さじ1/2
	塩 ひとつまみ
	片栗粉 10g

(作り方)

- ・材料は、すべてみじん切りにします。
 - ・えびは、さっと下ゆでしてから、粗く刻みます。
1. ボールに挽肉、塩を入れて混ぜます。
 2. 豆腐を加え、さらに混ぜます。
 3. 残りの材料を加え、調味料を入れます。
 4. 最後に片栗粉を入れ全体によく混ぜたら、小判型に成形します。(中心は、少少づつおきます。)
 5. 170℃の油で、きつね色になるまで、ゆっくり揚げて出来上がりです。