

# 千葉市の学校給食 秋のおすすめメニュー

## さつまいものごま団子



- さつまいもを使って、中華料理のごま団子をアレンジしました。ホクホクした食感のさつまいもを使うと、おいしくできます。
- さつまいもには、エネルギーやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。おやつにも最適です。

材料	分量 (4人分)	切り方
さつまいも	240g	8mm輪切り
牛乳	小さじ3	
砂糖	大さじ1・1/2	
白ワイン	小さじ1/2	
小麦粉	大さじ1・1/2	
水	大さじ1・1/2	
白ごま	大さじ5	
揚げ油	適量	

作り方
① さつまいもは皮をむき、輪切りにした後、水につけてあくを抜く。
② さつまいもをゆでてつぶし、砂糖、牛乳、白ワインを加え、混ぜ合わせる。
③ 8等分にして丸める。水溶き小麦粉、ごまの順にまぶしつける。
④ 160～170度程度の油で、薄く色づくまで揚げる。 (牛乳を豆乳に替えて作ることができます。)

### ～給食の献立例～

鮭ときのこのチャーハン 牛乳 柿とれんこんの和え物 チンゲンサイと卵のスープ  
さつまいものごま団子

- ◆ 秋が旬の食材（鮭・きのこ・柿・れんこん・さつまいも）を取り入れた献立です。
- ◆ 柿とれんこんの和え物は、柿の甘みと色合いを生かし、季節感あられる1品に仕上げました。

### ♡ 一口メモ

江戸時代中期の蘭学者、青木昆陽は、千葉市の幕張地区でさつまいもを普及させ、多くの人々が飢饉から救われました。



エネルギー： 699kcal  
たんぱく質： 25.4g  
脂 質： 23.7g  
塩 分： 2.2g

小学校中学年の  
栄養量