

秋の献立

煮物は、秋が旬の里芋や野菜をたっぷり使っています。あえものは、小松菜や人参、コーンとひじきを合わせ、彩りがよく食欲をそそります。

ごはん 牛乳 鶏唐揚げの香味ソースかけ 里芋の煮物
小松菜とひじきのカラフルあえ みかん



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
637	23.3	18.8	2.2	380	2.7	281	0.30	0.47	29	5.1

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

鶏唐揚げの香味ソースかけ

材料（4人分）

作り方

鶏むね肉	35 g × 4 切	}	A
塩	少々		
しょうが（おろし）	1/2 かけ		
酒	小 1		
砂糖	小 1/3		
かたくり粉・揚げ油	適宜	}	B
ねぎ	1/3 本		
にんにく・しょうが	少々		
酢	小 2		
しょうゆ	大 1		
酒	小 1/2		
ラー油	少々		

- ①むね肉にAで下味をつける。
- ②みじん切りにしたねぎとにんにく、しょうがをBの調味料と合わせて煮立てソースをつくる。
- ③①の鶏肉にかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ④③の鶏肉に②のソースをかける。



里芋の煮物

さといも	2 個	
にんじん	1/4 本	
ごぼう	15 cm	
こんにゃく	1/3 枚	
しめじ	1/5 パック	
だいこん	2 cm	
生揚げ	1/2 枚	
いんげん	4 本	
砂糖	大 1	
酒	大 1	
みりん	小 2	
しょうゆ	大 1	
塩	少々	
出汁	1 カップ	

- ①さといもとにんじんとごぼうとだいこんは乱切り、しめじはほぐし、いんげんは 2 cm 幅に切る。
- ②こんにゃくは色紙切り、生揚げはさいの目に切る。
- ③出汁をとる。
- ④生揚げは油抜き、こんにゃくはあく抜き、さといも、だいこん、いんげんは下茹でしておく。
- ⑤鍋に出汁を入れ、ごぼう、にんじん、しめじ、だいの順に火にかけ、調味料を加えて煮る。
- ④こんにゃく、生揚げ、さといもを加える。
- ⑤味が調ったら、いんげんを加えて仕上げる。

小松菜とひじきのカラフルあえ

こまつな	1/2 束	}	A
にんじん	1/8 本		
もやし	1/2 袋		
(乾)ひじき	6 g		
ホールコーン(缶)	大 3		
しょうが	少々		
砂糖	小 1/2		
しょうゆ	大 1		
みりん	小 1/2		
白いりごま	小 1		

- ①ひじきはよく洗い戻しておく。
- ②こまつなは 2 cm 幅、にんじんは千切り、しょうがはおろしておく。
- ③野菜とひじきはそれぞれ茹でて水冷し、水気を切っておく。
- ④Aを合わせ、煮立て冷ます。
- ⑤ごまは炒って冷ます。
- ⑥③の野菜とひじきを④の和え衣で和え、⑤のごまを合わせる。