

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

秋が旬のさばを
さっぱりと♪



《さばのおろしソースがけ》

材料	4人分	切り方等
さば切り身	4切	
酒	大さじ1	
しょうが	1/2片	おろす
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
だいこん	輪切り5cm	おろす
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	ソース
みりん	小さじ1	

《作り方》

- ①さばの水気をペーパーでふきとり、酒としょうがに浸けて、臭みをとる。
- ②さばに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③鍋で調味料とだいこんおろしを煮ておろしソースを作り、揚げたさばにかける。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 脂がのったさばと、さっぱりしただいこんおろしがよく合います。
- さばなどの青魚には、血液をサラサラにする働きをもつDHA・EPAが多く含まれています。給食では、煮る、焼く、揚げるなど調理法を工夫して、献立に取り入れています。
- おろしソースは、鶏肉のソテーや唐揚げ、他の魚の揚げ物にかけてもおいしく食べられます。

【給食の献立例】

ごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ かみなりこんにゃく 秋のめぐみいっぱいみそ汁 りんご



《献立のポイント》

◆さつまいもやしめじ、さば、りんごなど、秋が旬の食材を組み合わせました。味覚の秋、食欲の秋を楽しむことができる献立です。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
693	27.7	21.6	2.4