

《給食献立の紹介》

中学校



川口市マスコット「きゅほらん」

『わかめときのこのうどん』



《献立名》

わかめときのこのうどん・牛乳
子持ちししゃもごまフライ・小松菜のサラダ

《ワンポイント》

「強い骨作り」を意識した献立です。
わかめには強い骨を作るのには欠かせないカルシウムとマグネシウム、きのこには骨の形成を助けてくれるビタミンDが豊富に含まれています。

《材料 4人分》

うどん	4人前	だしのもと	小さじ1
豚肉ロース（スライス）	80g	しょうゆ	大さじ3
乾燥わかめ（水で戻す）	4g ★	みりん	大さじ1/2
にんじん（せん切り）	60g	塩	小さじ1/2
たまねぎ（スライス）	80g	水	700cc
えのきたけ	20g		
ぶなしめじ	40g		
干しいたけ（水で戻す・せん切り）	2g		

《作り方》

- ① うどんは事前に茹でておく。
- ② 鍋に水をはり、沸騰したら肉を入れる。
- ③ 煮立ったらアクを取り、にんじん、たまねぎを加え、中火で煮込む。
- ④ 野菜に火が通ってきたら、きのこわかめを加える。
- ⑤ ★の調味料を入れ、味を調整する。
- ⑥ 茹でておいたうどんを加え、弱火で2分ほど煮込む。

『厚揚げの炒め煮』



《献立名》

ごはん・牛乳・切り干し大根のごまみそ汁
かつおカツ・厚揚げの炒め煮

《ワンポイント》

強い骨作りには、カルシウムの摂取量がとても重要です。厚揚げ100gには牛乳200mLに相当するカルシウムが含まれています。

《材料 4人分》

厚揚げ（湯通し・一口大）	100g
豚もも肉（こま切れ）	50g
小松菜（2cm幅）	20g
にんじん（短冊切り）	30g
油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
だしのもと	小さじ2
水	230cc

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を中火で炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、にんじん、厚揚げを入れる。
- ③ 厚揚げに焼き目がついたら、小松菜を加え、よく炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、水と調味料を加え、味を整える。

※どちらの献立も、ご家庭でつくりやすいよう変更しております。