

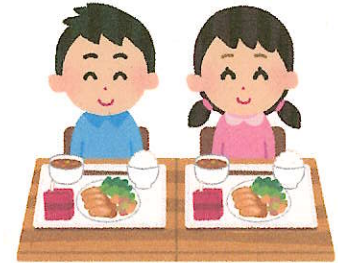
# 長久手市立北小学校PTA給食試食会資料

令和6年 10月 2日 (水)  
 栄養教諭 ◇ ◇ ◇ ◇

## 献立名

ごはん、牛乳、  
 キムタクごはん、春雨サラダ  
 肉団子と野菜のスープ

エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.7g



### ★ ごはん

低学年50g、中学年70g、高学年80g、中学生100gです。

### ★ 牛乳

小学校1年生から中学校3年生まで、200ccの牛乳が1本つきます。

### ★ キムタクごはん

材 料	1人分 g	4人分 g	作 り 方
豚もも肉薄切り	20	80	① つぼ漬は、汁気をきっておく。はくさいキムチ漬は、つけだれと分けておく。 ② 豚肉を炒める。 ③ つぼ漬・はくさいキムチ漬けを入れ、ねぎを加えて炒める。 ④ 仕上げにごま油を加える。
つぼ漬	7	28	
はくさい(キムチ漬け)	20	80	
ねぎ	8	32	
ごま油	0.5	2 (小さじ1)	
* つぼ漬の汁や、はくさいキムチ漬のつけだれは、最後に味をみて使ってください。 * はくさいキムチ漬の酸味が強い場合は、さとうやしょうゆを少量加え、味を見て調整してください。			<切り方> 豚肉・・・1.5cm色紙切り つぼ漬・・・3mm半月またはいちよう切り ねぎ・・・3mm小口切り

## そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

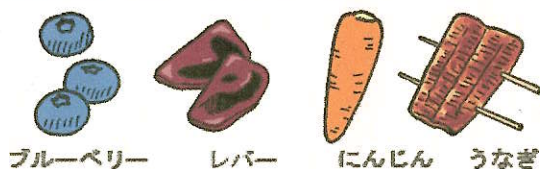
## ★ 春雨サラダ

材 料	1人分 g	4人分 g	作 り 方	
キャベツ	15	60	① はるさめ・キャベツ・きゅうりをさつとゆで、水気をきっておく。 ② ロースハムは炒めて、冷ましておく。 ③ 干しいたけは、もどして千切りにし、Bの調味料で下煮し、冷ましておく。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、①②③と和える。 〈切り方〉 キャベツ…5mmせん切り きゅうり…3mm小口切り ロースハム…5mmせんぎり	
きゅうり	15	60		
ロースハム	10	40		
はるさめ	3	12		
A {	米酢	1.6		6.4 (小さじ1強)
	しょうゆ	1.6		6.4 (小さじ1強)
	塩	少々		少々
	さとう	1.4		5.6 (小さじ2)
	ごま油	0.9		3.6 (小さじ1)
	干しいたけ	1		4
B {	三温糖	0.6		2.4 (小さじ1)
	しょうゆ	0.7		2.8 (小さじ1/2)

## ★ 肉団子と野菜のスープ

材 料	1人分 g	4人分 g	作 り 方
鶏肉団子 (冷凍)	30	120	① 分量の水に、にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・えのきたけの順に煮る。 あくを適宜とる。 ② 冷凍ブイオンを加え、煮る。 ③ 鶏肉団子を加える。 ④ はくさいを加える。 ⑤ しょうゆ・塩・白こしょうで調味する。 〈切り方〉 にんじん…せん切り はくさい…8mmざく切り たまねぎ…8mmスライス ゆでたけのこ…短冊切り えのきたけ…3cmカット
にんじん	10	40	
はくさい	20	80	
たまねぎ	10	40	
ゆでたけのこ	5	20	
えのきたけ	5	20	
しょうゆ	4	16 (大さじ1弱)	
塩	少々	少々	
白こしょう	少々	少々	
冷凍ブイオン	12	48	
水	100	400	
* 市販のブイオンを使用する場合は、その他の調味料を調整してください。			

## 目によい食べ物を 食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。