

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 小学校3・4年平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

Table with columns: 平均栄養量, 学校給食摂取基準 (6~7歳(1・2年生), 8~9歳(3・4年生), 10~11歳(5・6年生)), 650, 26.8, 530, 21.0, 650, 26.0, 780, 32.0.

※豆苗は「蓮田産」です。

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

25日 ~ 静岡県の郷土料理 ~

~ 静岡県で有名なお茶をつかった料理 ~

さくらごはん

「さくらごはん」とは醤油、酒、塩のみで炊いたご飯。炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来といわれています。

材料 小学生中学生1人分
米...70g しょうゆ...4g 酒...2g

作り方
炊飯器に、研いだ米と、分量の水・調味料を入れて炊く。

鶏肉のお茶フリッター

風味豊かなお茶の葉を衣に混ぜて揚げた鶏肉料理です。日本の茶所として有名な静岡県のお茶の葉をつかいました。

材料 小学生中学生1人分
鶏肉切り身...50g 酒...1g 塩...0.2g にんにく...0.2g 小麦粉...3g 片栗粉...3g
粉茶...0.1g 揚げ油...適量

作り方
①鶏肉を、酒・塩・にんにくで30分くらい漬け込む。
②小麦粉・片栗粉・粉茶を合わせ、水を加えてフリッターの衣をつくる。(混ぜすぎない)
③鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉の汁気を切って、衣を付けて、カラッと揚げる。