

Table with columns: 日, 曜日, 牛乳, 主食, 主菜・副菜・デザート, からだをつくる, エネルギーになる, からだちよし との 体の調子を整える, 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g), 献立(こんだて)メモ

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。(旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食など)

◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。

◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。

◎★小松菜★だいごんは、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。

◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。

やきとりどんのレシピ!

【材料 4人分】

- 米 2合
鶏もも肉(1.5cm角) 300g
しょうが(おろす) 1/2かけ
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
長ねぎ(3cm幅) 2本
油(鶏肉と長ねぎを焼く油) 適量

- たけのこ(短冊切り) 150g
干し椎茸(戻してせん切り) 1枚
しょうゆ 大さじ2
さとう 大さじ1
みりん 小さじ2
酒 小さじ1
だし汁 50cc

【作り方】

- ①米は炊いておく。
②長ねぎは、フライパンで焦げ目がつくくらい焼いて、取り出しておく。
③鶏肉も下味をつけてから、フライパンで焼いて取り出しておく。
④だし汁と調味料を煮立てて、たけのこと干し椎茸を煮る。
⑤④に②の長ねぎと③の鶏肉を加え、片栗粉を水で溶いて、とろみをつけ、味を調える。
⑥炊きあがったご飯に、⑤の具をのせて、出来上がり。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

さむ ま からだ
寒さに負けない体を
つく
作りましょう



給食行事予定

1月10日 4時間授業給食なしで下校