

学校給食レシピ(自校方式校)

様式1

かねんだご汁

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
さつまいも	20	80	① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸し、熱いうちにつぶし、でんぷんを加えてこねる。耳たぶくらいの硬さになるように、水を足して調整する。 ② かつお節とだし昆布でだしをとり、野菜等を食べやすい大きさに切り、煮えにくいものから煮ていく。 ③ ①を団子にしながらかつお節の鍋に入れる。団子が浮いてきたら味を付けて白菜と葉ねぎを入れる。 1人分の栄養価 エネルギー 125 kcal たんぱく質 5.7 g
さつまいも澱粉	6.5	26	
鶏もも肉	16.5	66	
にんじん	10	40	
だいこん	15	60	
えのきたけ	7.5	30	
干しいたけ	0.9	3.6	
葉ねぎ	3	12	
はくさい	20	80	
厚揚げ	15	60	
料理酒	2	8	
うすくちしょうゆ	5.5	22	
花かつお	2.5	10	
だし昆布	0.5	2	
水	70	280	

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- ごはん
- かねんだご汁
- 豚みそ
- 牛乳



《献立提供: 西陵小学校》