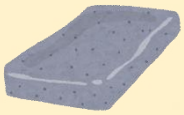
今日はかみかみ献立！！

～給食のレシピ集♪～





「豚肉のごままぶし」



今月の、かみかみ献立は「豚肉のごままぶし」です。かみごたえのある

ごぼうやこんにゃく、ごまを入れて豚肉と一緒に炒めました。

箸で上手につかんで、一口３０回を目安によく噛んで食べましょう♪





・ごま大さじ1杯には、ヨーグルト半カップ(100g)分のカルシウムや、ほうれん草１茎分の鉄分、牛乳紙パック(150g)分の亜鉛が含まれるミネラル分たっぷりの食品です！！



～本日の献立～
・牛乳
・ごはん
・豚肉のごままぶし
・鶏つくねスープ

(材料)～４人分～

・ごま油	２ｇ（小さじ１/２杯）
・豚肉	１６０ｇ
・しょうが	２ｇ（小さじ１/２杯）
・にんじん	８０ｇ（１/２本）
・ごぼう	４０ｇ
・こんにゃく	４０ｇ（１/４本）
・水	５ｍｌ
・砂糖	１０ｇ（大さじ１杯）
・本みりん	５ｇ（小さじ１杯）
・こい口醤油	１５ｇ（大さじ１杯）
・ほうれん草	６０ｇ（１/３束）
・いりごま（白）	８ｇ（大さじ１杯弱）

（作り方）

① ごま油をしき、豚肉・しょうがを炒める。
② にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れて炒める。
③ 水を入れる。
④ 砂糖・みりん・こい口醤油を入れて調味する。
⑤ 最後にほうれん草といりごまを入れて、完成♪

エネルギー:148kcal　たんぱく質:11.6g
食塩相当量:0.7g

玖珠町学校給食センター