



☆酒々井小学校6年生のリクエスト給食紹介☆

6年1組：平成23年1月12日（水）

主食：ごはん
主菜：さばの味噌煮
副菜：ほうれん草和風サラダ
汁物：なめこ汁
デザート：雪見大福
飲み物：牛乳

エネルギー：668kcal たんぱく質：23.1g



6年2組：平成23年1月20日（木）

主食：わかめごはん
主菜：和風ハンバーグ
副菜：花野菜サラダ(ドレッシング)
汁物：豚汁
飲み物：牛乳(ミルメークコーヒー)

エネルギー：671kcal たんぱく質：26.2g



6年3組：平成23年1月27日（木）

主食：ごはん
主菜：鶏の唐揚げ
副菜：磯香和え
汁物：酒々井味噌のさつま汁
デザート：アンパンマンチーズケーキ
飲み物：牛乳

エネルギー：669kcal たんぱく質：27.3g



給食レシピ紹介

～鶏のからあげ～

酒々井小6年生、大室台小6年生、酒々井中3年生の
3校からリクエストがあったメニューです♪

材料(4人分)

- 鶏もも肉切身 40g×4切
- A 生姜・にんにく 適量(みじん切り)
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ3分の2
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ① 鶏肉を下味Aにつけておく。
- ② ①の水分を軽くとり、かたくり粉をつけて、揚げ油でカラリと揚げる。

定番メニューではありますが、子どもたちに人気のメニューの一つです。ちなみに1個あたりエネルギーは87kcalにもなります。ついついたくさん食べたくなりますが、食べすぎには注意しましょう。

どのクラスもすばらしい献立ができました。