

作って食べよう！給食レシピ⑦

地産地消の給食レシピ



2021年10月7日(木)の献立

- ・牛乳
- ・なすび寿司
- ・麩のすまし汁
- ・ぶどうヨーグルト



☆ 材料(4人分)

・ 米	2合
・ ちりめんじゃこ	大さじ1
・ だし昆布	4cm×5cm
・ レモン果汁	大さじ1と1/3
・ 米酢	大さじ1と1/3
・ 上白糖	大さじ3
・ 塩	小さじ2/3
・ なす	130g
・ しょうが	1/4かけ
・ 三温糖	大さじ1
・ うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・ 油揚げ	2枚
・ にんじん	1/3本
・ 干し椎茸	1枚
・ グリンピース	20g
・ 三温糖	大さじ1と1/2
・ うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・ 塩	ひとつまみ
・ 干し椎茸の戻し汁	1/2カップ
・ 白いりごま	小さじ1と1/3
・ 刻みのり	適量

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 396 kcal ◇ たんぱく質

10 g ◇ 食塩相当量 1.8 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市産の
なすのバッヂ、
なすのブーツだよ！

京田辺市は、粘土質の土壤と豊富な地下水に恵まれており、全国的に珍しい独自の方法でなすを栽培しています。「京都田辺茄子」は皮が柔らかく肉厚で、他の産地のなすとはひと味違うと言われていますので、機会があればぜひ食べてみて下さい。

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン