

宮島学校給食センターの献立

十五夜献立で、秋に旬を迎えるさんまを使用しています。十五夜は、芋の収穫時期であることから「芋名月」ともいわれます。「きぬかつぎ」は、里芋の皮を残して蒸して作る料理で、十五夜献立の料理として提供しています。また、この1食で1日に食べたらい野菜の量350gの約1/3（115g）が摂取できます。

献立名

- ・ごはん
- ・さんまの塩焼き(大根おろし)
- ・きぬかつぎ
- ・冬瓜汁
- ・月見だんご
- ・牛乳

1食あたりの栄養価

エネルギー	710kcal
たんぱく質	27.9 g
脂質	24.5 g
炭水化物	84.5 g
食塩摂取量	1.7 g
カルシウム	312mg
鉄分	2.7mg
食物繊維	4.3 g

※小学校4年生の量

「月見だんご」

■材料（4人分）

- ・冷凍白玉餅 150 g
- ・きな粉 18 g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

■作り方

- ①白玉餅はゆでて、水で冷ます。
- ②きな粉は煎って、粗熱がとれたら砂糖と塩を混ぜる。
- ③白玉餅にきな粉をまぶす。

* 給食では作業の関係で冷凍の白玉餅を使用していますが、ご家庭では白玉粉で作ってください。



「さんまの塩焼き」

主菜

■材料（4人分）

- ・さんま50g 4尾
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・かぼす 1/2個
- ・大根（おろす） 200 g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1強

■作り方

- ①さんまに、酒と塩を混ぜたものをまぶして焼く。
- ②かぼすは1/4に切る。
- ③大根はすりおろして、しょうゆとみりんを入れて煮て冷ます。

「きぬかつぎ」

副菜

■材料（4人分）

- ・里芋 4個
- ・塩 少々
- ・黒ごま 適量

■作り方

- ①里芋は皮つきのままきれいに洗う。
- ②半分に切り、蒸す。
- ③切り口に塩と黒ごまをのせる。

「冬瓜汁」

副菜

■材料（4人分）

- ・冬瓜（1.5cm角） 200 g
- ・もずく（ざく切り） 40 g
- ・人参（いちよう切り） 40 g
- ・油揚げ（短冊切り） 12 g
- ・豆腐（さいの目切り） 60 g
- ・生椎茸（スライス） 20 g

- ・葉ねぎ（小口切り） 20 g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・かつお節 8 g
- ・だし昆布 8 g
- ・水 500ml

■作り方

- ①昆布、かつお節でだしをとる。
- ②冬瓜、人参をだしで煮る。
- ③生椎茸、油抜きした油揚げを入れる。
- ④豆腐、もずくを入れる。
- ⑤しょうゆと塩で味付けする。
- ⑥ねぎを入れる。

※学校給食は加熱調理を基本とします。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。