



10月人気の給食メニュー



豆腐ミートグラタン

豆腐で作るラザニア風です。
ケチャップとホワイトソースと
なめらかな豆腐で、クリーミーに！
食べやすい献立です。

◆ 材料 (子ども4人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・ 絹豆腐 …… 120g | ・ ケチャップ …… 36g |
| ・ にんにく …… 0.8g | ・ 塩 …… 1g |
| ・ 玉葱 …… 60g | ・ ウスターソース …… 2g |
| ・ 茄子 …… 40g | ・ マーガリン …… 10g |
| ・ 人参 …… 20g | ・ 小麦粉 …… 10g |
| ・ 油 …… 4g | ・ 牛乳 …… 140g |
| ・ 豚挽肉 …… 80g | ・ 塩 …… 0.8g |
| ・ 小麦粉 …… 4g | ・ パン粉 …… 4g |
| ・ 水 …… 40g | ・ 粉チーズ …… 4g |
| ・ 赤ワイン …… 4g | |

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- ・ エネルギー : 160kcal
- ・ たんぱく質 : 7.5g
- ・ 脂質 : 9.1g
- ・ カルシウム : 79mg
- ・ 鉄 : 0.5g
- ・ 食塩相当量 : 0.7g
- ・ 食物繊維 : 0.9g

◆ 作り方

- ① 豆腐は茹でて水切りをし、一口大に切っておく。
- ② 油で豚挽肉、にんにく、みじん切りにした玉葱、人参、1cm角に切った茄子、小麦粉を炒める。
- ③ 赤ワイン、水、調味料で味付けをし煮込む。
- ④ マーガリン、小麦粉を炒め牛乳でのばしホワイトソースを作り、塩を加える。
- ⑤ 耐熱容器に①、③、④の順にかけ、パン粉と粉チーズをふりかける。
- ⑥ 200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

◆ ポイント！！

具材を合わせた時に、豆腐から水気が出てしまうと、水っぽく味も薄くなってしまいますので、よく水切りをしましょう！ ホワイトソースはバターで作るとコクが出ます。



★ 牛乳 ★

牛乳はカルシウム補給の代表的な食品です。
しかもその吸収率は非常に高く、小魚や野菜を上回るほど。
骨や歯の形成期にある子どもには、欠かせない食材です。
たんぱく質やリン、ビタミンA・B2なども含まれ、アレルギ
ギーがなければ、毎日摂りたいもの。
乳製品はたっぷりと摂りましょう！
牛乳は毎日コップ1～2杯を2、3回に分けて飲みます。
匂いが気になる場合は、ココアや果物と合わせ、スム
ージーにしても良いでしょう。
牛乳が苦手な子どもには、グラタンやスープなどの料理
に合わせて使いましょう。