

こんだて通信



平成 29年 7月 11日 (火)

献立・使用器具

- ・冷やし豚しゃぶうどん
- ┌ うどん トング
 - ├ 野菜 トング
 - ├ 豚肉 トング
 - └ ごまだれ 横口レードル
- ・カリカリ豆じゃこ 小おたま
- ・メロン 手袋
- ・牛乳

配膳図・目安量


ごまだれ
横口レードル1杯弱
*8分目くらいです。

野菜
トング3つかみ
*たっぷりもりつけてください。

肉
トング1~2つかみ



豆じゃこ
小おたま 1杯弱
*8分目くらいです。

献立ひとくちメモ 

* 冷やし豚しゃぶうどん *

①うどんをのせませます。



②野菜をのせませます。



③豚肉をのせませます。



④ごまだれをかけて完成!



暑いときによく食べる「そうめん」や「うどん」ですが、そうめんやうどんだけでは、栄養不足になってしまいます。今日の給食のように、豚肉や野菜を入れると、バランスがとれた献立になります。

今日の主な食材産地：にんじん：千葉 きゅうり：長野 もやし：栃木 メロン：千葉 豚肉：千葉
大豆：北海道 ちりめんじゃこ：鹿児島