



〔令和6年5月こんだてひょう〕



信州新町小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしよく	牛乳 おかず <small>(しるもの・しゅさい・ふくさい)</small>	ちやくにくになるもの		からだのちようしよくとするもの	はたらくちからやたいおんになるもの			
			あか	みどり	きいろ				
1水		たまごコーンのちゆうかスープ ジャージャーンドウフ くずきりのちゆうかサラダ	たまご、豚もも肉、みそ、生揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、にんにく、たけのこ水蒸、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、くずきり、上白糖	ごま油、米油	600 kcal 24.5 g 18.7 g 2.4 g
2木		カレーふうみスープ ツナポテトのチーズやき カラフルサラダ	豚もも肉、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい、にんにく、きゅうり、キャベツ、紫たまねぎ、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、じゃがいも、上白糖	ノエック マヨネーズ、米油	649 kcal 24.5 g 25.8 g 2.8 g
7火		とうふのすましじる いなだのうめそやき かおりあえ かしわもち	油揚げ、木綿豆腐、いなだ(魚)、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、糸みつば	たけのこ、えだまめ、玉葱、はくさい、梅干し、キャベツ、きゅうり	三温糖、精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖、粕餅		681 kcal 29.8 g 21.0 g 2.8 g
こどもの日 こんだて									
8水		こまつなのみそしる とりにとアスパラのあげに ひじきサラダ	生揚げ、みそ、とりもも肉	牛乳、干ひじき	にんじん、こまつな、アスパラガス	だいこん、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	米油	625 kcal 24.5 g 21.1 g 2.0 g
9木		チンゲンサイのスープ おからのキッシュ こんぶとパスタのサラダ	鶏むね肉、鶏若鶏肉ひき肉、おから、たまご、ツナフレーク	牛乳、生クリーム、こんぶ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、しめじ、はくさい、キャベツ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、パン粉、スバゲッティ	米油、有塩バター	622 kcal 26.3 g 24.2 g 2.8 g
10金		さわにわん さわのみそマヨネーズやき じゃがいものきんぴら	豚もも肉、さば(魚)、みそ、ペーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	はくさい、玉葱、えのきたけ、たけのこ水蒸、干し椎茸、長ねぎ、にんにく	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、つきこんにやく、じゃがいも、三温糖	ノエック マヨネーズ	654 kcal 25.9 g 28.7 g 2.3 g
13月		ポテトトースト おからのハンバーグ きゃべつとみずなのサラダ	ショルダーペーコン、豚ももひき肉、大豆、たまご	牛乳、生クリーム	パセリ、にんじん、みずな	玉葱、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	無塩バター、米油	713 kcal 30.2 g 29.1 g 2.9 g
14火		とんじる しいらのてりやき ごもくまめ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、しいら(魚)、大豆、さつま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、つきこんにやく、三温糖	米油	576 kcal 31.6 g 14.0 g 1.7 g
15水		かみかみかいそうサラダ キャロットゼリー	豚もも肉	牛乳、海藻ミックス、アガー	にんじん、トマト、パセリ、にんじんジュース	にんにく、玉葱、しめじ、ホールコーン、キャベツ、ごぼう、レモン汁	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、上白糖	米油、オリーブ油	610 kcal 20.6 g 19.4 g 3.0 g
16木		かぶとペーコンのスープ チーズオムレツ おからのポテトサラダ	ペーコン、たまご、ウィンナー、おから、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、青ピーマン、パセリ	えのきたけ、かぶ、はくさい、玉葱、エリンギ、きゅうり	コッペパン、上白糖、じゃがいも	米油、ノエック マヨネーズ	669 kcal 25.4 g 31.2 g 3.0 g
17金		おぶっこ あつあげのにくみそかけ うふうみあえ	油揚げ、みそ、厚揚げ、鶏むねひき肉、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな、みずな	玉葱、はくさい、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、梅干し	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ほうとうめん、三温糖、かたくり粉、上白糖	米油	585 kcal 25.6 g 18.7 g 1.9 g
しんまちランチ									
20月		さんさいごもくじる ちくぜんに うのはなサラダ まっちゃわしパン	豚もも肉、なると、油揚げ、とりもも肉、豆乳、たまご	牛乳	にんじん	玉葱、なめこ、えのきたけ、しめじ、山菜ミックス、長ねぎ、ごぼう、れんこん、たけのこ、干し椎茸、むきえだまめ	ソフト麺、三温糖、薄力粉、米粉、上白糖	米油、黒ごま	717 kcal 28.9 g 15.6 g 2.7 g
21火		ワンタンスープ ホキのチリソース ちゆうかあえ	豚もも肉、ホキ(魚)	牛乳、わかめ	にんじん、にら	玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ワンタン、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、白いりごま	603 kcal 25.8 g 17.2 g 2.2 g
22水		にらのみそしる こおりとうふのにくづめに ごまあえ	木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉、凍り豆腐、油揚げ	牛乳	にら、ほうれんそう、にんじん	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、上白糖	白すりごま	600 kcal 25.7 g 19.1 g 2.2 g
23木		おまめのスープ タンダーリーチキン マセドアンサラダ	鶏むね肉、大豆、とりもも肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	米油	594 kcal 30.7 g 19.1 g 2.8 g
24金		わかたけじる のりあげくん うのはなサラダ こらめぼし	木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご、おから、ツナフレーク	牛乳、わかめ、焼きのり	にんじん、パセリ	玉葱、たけのこ水蒸、はくさい、れんこん、むきえだまめ、キャベツ、小梅干し	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、パン粉、かたくり粉、三温糖	米油、ノエック マヨネーズ	637 kcal 24.5 g 23.6 g 2.1 g
うどんがいがんばれきゅうしよく									
28火		かきたまじる かつおのオーロラに わふうサラダ	木綿豆腐、たまご、かつお(魚)、みそ、糸かまぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、ほうれんそう	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、だいこん	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油	619 kcal 30.3 g 18.3 g 2.4 g
29水		とうふのみそしる とりのからあげ はるさめサラダ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、とりもも肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、緑豆はるさめ、三温糖	米油、ごま油、白いりごま	644 kcal 27.5 g 22.6 g 1.8 g
30木		ひとりむすめのスープ コンサラダ うわゴールド	ペーコン、とりもも肉、大豆	牛乳、シュレットチーズ	青ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、レタス、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、宇和ゴールド	食パン、上白糖	米油	692 kcal 27.2 g 25.0 g 3.6 g
31金		わかめスープ ピピンバ きゃべつナムル	糸かまぼこ、豚肩スライス、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、こまつな	玉葱、えのきたけ、にんにく、だいずもやし、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、トック、三温糖	ごま油、白いりごま、米油	614 kcal 23.9 g 20.4 g 2.6 g



〔令和6年5月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品 小魚・海藻	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 水	麦ご飯	卵とコーンの中華スープ ジャージャーンドウフ くずきりの中華サラダ	豚もも肉、ツナフレック	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、にんにく、たけのこ水蒸、キャベツ、きゅうり	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、くずきり、上白糖	ごま油、米油	753 kcal 28.8 g 21.0 g 2.9 g	
2 木	コッペパン	カレー風味スープ ツナポテトのチーズ焼き カラフルサラダ	豚もも肉、ツナフレック	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ	玉葱、ほうきさい、にんにく、きゅうり、キャベツ、糸たまねぎ、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、じゃがいも、上白糖	ノエグ マヨネーズ、米油	787 kcal 28.5 g 29.9 g 3.6 g	
7 火	たけのこごはん	豆腐のすまし汁 いなだの梅みそ焼き 香りあえ 粕餅	油揚げ、木綿豆腐、いなだ(魚)、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、糸みつば	たけのこ、えだまめ、玉葱、ほうきさい、梅干し、キャベツ、きゅうり	三温糖、精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖、粕餅		867 kcal 36.0 g 24.4 g 3.5 g	
8 水	麦ご飯	小松菜のみそ汁 鶏肉とアスパラの揚げ煮 ひじきサラダ	生揚げ、みそ、とりもも肉	牛乳、干ひじき	にんじん、こまつな、アスパラガス	だいこん、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油	773 kcal 28.8 g 23.8 g 2.5 g	
9 木	コッペパン	チンゲンサイのスープ おからのキッシュ こんぶとパスタのサラダ	鶏むね肉、鶏腎鶏肉ひき肉、おから、たまご、ツナフレック	牛乳、生クリーム、こんぶ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、しめじ、ほうきさい、キャベツ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、パン粉、スハゲッティ	米油、有塩バター	758 kcal 31.0 g 28.0 g 3.5 g	
10 金	麦ご飯	沢煮梅 さばのみそマヨネーズ焼き じゃがいもきんぴら	豚もも肉、さば(魚)、みそ、ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	ほうきさい、玉葱、えのきたけ、たけのこ水蒸、干し椎茸、長ねぎ、にんにく	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、つきごんにゃく、じゃがいも、三温糖	ノエグ マヨネーズ	808 kcal 30.6 g 33.0 g 2.7 g	
13 月	コッペパン	ポテトポタージュ お豆のハンバーグ キャベツと水菜のサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、大豆、たまご	牛乳、生クリーム	パセリ、にんじん、みずな	玉葱、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	無塩バター、米油	866 kcal 35.2 g 33.8 g 3.7 g	
14 火	麦ご飯	豚汁 しいらの照り焼き 五目豆	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、しいら(魚)、大豆、さつま揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、飯ごうにゃく、つきごんにゃく、三温糖	米油	718 kcal 37.3 g 15.3 g 2.2 g	
15 水	ハヤシライス	かみかみ海藻サラダ キャロットゼリー	豚もも肉	牛乳、海藻ミックス、アカー	にんじん、トマト、パセリ、にんじんジュース	にんにく、玉葱、しめじ、ホールコーン、キャベツ、ごぼう、レモン汁	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、上白糖	米油、オリーブ油	760 kcal 24.2 g 21.8 g 3.6 g	
16 木	コッペパン	かぶとベーコンのスープ チーズオムレツ おからのポテトサラダ	ベーコン、たまご、ウィンナー、おから、ツナフレック	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、青ピーマン、パセリ	えのきたけ、かぶ、ほうきさい、玉葱、エリンギ、きゅうり	コッペパン、上白糖、じゃがいも	米油、ノエグ マヨネーズ	813 kcal 29.7 g 36.7 g 3.7 g	
17 金	麦ご飯	おぶっこ 厚揚げの肉みそかけ 梅風味あえ	油揚げ、みそ、厚揚げ、鶏むねひき肉、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな、みずな	玉葱、ほうきさい、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、梅干し	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、ほうとうめん、三温糖、かたくり粉、上白糖	米油	758 kcal 32.3 g 23.2 g 2.3 g	
20 月	ソフト麺	山菜五目汁 筑前煮 抹茶蒸しパン	豚もも肉、なるも、油揚げ、とりもも肉、豆乳、たまご	牛乳	にんじん	玉葱、なめこ、えのきたけ、しめじ、山菜ミックス、長ねぎ、ごぼう、れんこん、たけのこ、干し椎茸、むきえだまめ	ソフト麺、三温糖、薄力粉、米粉、上白糖	米油、黒ごま	843 kcal 32.2 g 17.4 g 3.1 g	
21 火	麦ご飯	ワンタンスープ ホキのチリソース 中華あえ	豚もも肉、ホキ(魚)	牛乳、わかめ	にんじん、にら	玉葱、ほうきさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、ワンタン、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油、白いりごま	752 kcal 30.4 g 19.2 g 2.6 g	
22 水	麦ご飯	にらのみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 ごまあえ	木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉、凍り豆腐、油揚げ	牛乳	にら、ほうれんそう、にんじん	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、上白糖	白すりごま	738 kcal 29.5 g 20.8 g 2.6 g	
23 木	コッペパン	お豆のスープ タンドリチキン マセドアンサラダ	鶏むね肉、大豆、とりもも肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	米油	722 kcal 36.3 g 22.0 g 3.6 g	
24 金	麦ご飯	わかたけ汁 のりあげくん 卵の花サラダ 小梅干し	木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご、おから、ツナフレック	牛乳、わかめ、焼きのり	にんじん、パセリ	玉葱、たけのこ水蒸、ほうきさい、れんこん、むきえだまめ、キャベツ、小梅干し	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、パン粉、かたくり粉、三温糖	米油、ノエグ マヨネーズ	790 kcal 28.8 g 26.8 g 2.6 g	
27 月	スハゲッティミートソース	ベーコンポテト焼き スタミナ鉄分サラダ	豚ももひき肉、ベーコン	牛乳、シュレットチーズ、干ひじき	にんじん、パセリ、こまつな	にんにく、玉葱、しめじ、キャベツ	スハゲッティ、じゃがいも、上白糖、三温糖	オリーブ油、マヨネーズ、米油	843 kcal 32.9 g 37.7 g 3.8 g	
28 火	麦ご飯	かきたま汁 かつおのオーロラ煮 和風サラダ	木綿豆腐、たまご、かつお(魚)、みそ、糸まぼこ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、ほうれんそう	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、だいこん	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油、ごま油	773 kcal 36.1 g 20.8 g 2.9 g	
29 水	麦ご飯	豆腐のみそ汁 鶏のからあげ 春雨サラダ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、とりもも肉、ツナフレック	牛乳	にんじん	えのきたけ、玉葱、ほうきさい、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、緑豆はるさめ、三温糖	米油、ごま油、白いりごま	733 kcal 21.1 g 22.6 g 2.2 g	
30 木	ピザトースト	一人娘のスープ コーンサラダ 宇和ゴールド	ベーコン、とりもも肉、大豆	牛乳、シュレットチーズ	青ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、レタス、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、宇和ゴールド	食パン、上白糖	米油	787 kcal 30.9 g 28.3 g 3.9 g	
31 金	麦ご飯	わかめスープ ピビンバ きゃべつのナムル	糸まぼこ、豚肩スライス、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、こまつな	玉葱、えのきたけ、にんにく、だいごもやし、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、トック、三温糖	ごま油、白いりごま、米油	765 kcal 28.0 g 23.2 g 3.3 g	

こどもの日こんだて

しんまちランチ

新茶の時期です

小学校運動会頑張れ給食

5月 食育だより

今月の目標

食事の大切さを理解し、良い食習慣を身につけよう

生活リズムを見直そう

新緑が目に見える季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
 新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、目や鼻がしょったり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

良い食習慣と

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
<p>朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。</p>			<p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>	

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養素の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。
 残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
 苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。
 中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>	<p>7種類の苦菜を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の無病息災を願います。苦菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナザ、スズナ、スズンロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくるとして、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

5月の給食のメニュー紹介 28日かつおのオーロラ煮 4人分

かつお	200g	味噌	小さじ1弱	<p>作り方</p> <p>①かつおは2cm角切にする。</p> <p>②①に酒、おろししょうがをして、片栗粉をつけて揚げる。</p> <p>③②を鍋に入れて煮て、揚げたかつおをからめる。</p>
酒	小さじ1強	トマトケチャップ	大さじ1・1/2	
おろししょうが	少々	中濃ソース	小さじ2弱	
片栗粉	40g	三温糖	小さじ2	
揚げ油	適宜	水	大さじ1	