

# しろみ 代満て献立



## 献立名

- 牛肉うどん
- 牛乳
- 酢の物
- けんびき焼き

## 一口メモ

「代満て」は、田植えが終わった後のお祝いのことです。  
しろ(代)は田植え、ミテは満てる=完了の意味です。  
「けんびき焼き」は、6月、7月の新しい小麦の収穫ができる頃、同じく収穫期をむかえるそら豆をあんこにしたものを小麦粉の生地に取り込み、みょうがの葉で包んで焼いたおやつです。  
この「けんびき焼き」の「けんびき」とは「疲れ」という古語で、麦の取入れから田植えと農繁期が続き農作業の疲れをいやす、代満てのおやつとして、各家庭で作られていました。



## 分量(1人分)

牛肉うどん			
・うどん	80g	・牛肉スライス	35g
・油	0.2g	・たまねぎ	20g
・ごぼう	10g	・にんじん	5g
・酒	1g	・濃口しょうゆ	4g
・砂糖	2.5g	・焼きかまぼこ	10g
・乾燥わかめ	0.2g	・ねぎ	6g
・煮干し	1.5g	・濃口しょうゆ	2.5g
・薄口しょうゆ	7g		
牛乳			
・牛乳	206g		
酢の物			
・キャベツ	30g	・大根	5g
・きゅうり	15g	・たこ	5g
・ちりめん	5g	・米酢	3g
・砂糖	2g	・食塩	0.1g
けんびき焼き			
・小麦粉(薄力粉)	20g		
・こしあん	30g		
・水	24g		
・みょうがの葉	1まい		

## 1人1食当たりの栄養量

・エネルギー	670 Kcal
・たんぱく質	27.4 g
・脂質	17.4 g
・カルシウム	345 mg
・マグネシウム	88 mg
・鉄	2.9 mg
・亜鉛	3.4 mg
・レチノール当量	183 μgRE
・ビタミンB1	0.72 mg
・ビタミンB2	0.48 mg
・ビタミンC	21 mg
・食塩相当量	3.2 g
・食物繊維	6.1 g