

福島大学附属小学校

献立名		ロールパン 牛乳 豆カツ カラフル野菜のごま酢あえ モロヘイヤとカニボールのスープ 巨峰(2)			
食品名	分量 (g)	調理法及び留意事項			
黒ロールパン	60	揚げる			
牛乳	206				
鶏肉	15.3				
大豆	4.03				
枝豆	2.02				
金時豆	1.61				
玉ねぎ	1.61				
しょうゆ	1.33				
パン粉	1.21				
でんぷん	0.92				
砂糖	0.68				
食塩	0.05				
こしょう	0.04				
ひまわり油	4				
きゅうり	10	輪3mm → ボイル			
キャベツ	25				
にんじん	3				
もやし	15				
薄口しょうゆ	1				
白すりごま	1				
白いりごま	1.5				
ごま油	1.5				
りんご酢	1.5				
きび砂糖	1.2				
食塩	0.2				
にんじん	10				
玉ねぎ	20				
かにボール	30				
清酒	1.5				
チキンブイヨン	8				
モロヘイヤ	10	1cm → ボイル			
青じそ	1.5				
食塩	0.2				
こしょう	0.02				
薄口しょうゆ	3				
梅肉	0.7				
水	120				
巨峰2こ	30				
栄養価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	656	kcal	ビタミンA	246	μgRE
たんぱく質	24	g	ビタミンB1	0.41	mg
脂質	22.5	g	ビタミンB2	0.58	mg
カルシウム	403	mg	ビタミンC	13	mg
マグネシウム	89	mg	食物繊維	6	g
鉄	2.3	mg	食塩相当量	2.7	g
亜鉛		mg			



モロヘイヤとカニボールのスープは新メニューです。夏休み明け、夏バテしている人はいませんか。青じそと梅が入っています。青じそはハーブの役割をし、梅のクエン酸は夏の疲れを取ってくれます。野菜の王様モロヘイヤも入れました。ビタミンをたっぷりとることができます。