

郡山市立行健小学校

献立名		栗ごはん 牛乳 鮭のホイル包み焼き もやしのナムル わんたんスープ			
食品名	分量 (g)	調理法及び留意事項			
精白米	70	<p>甘塩で 1回包丁を入れて、スライス 塩・こしょうする</p> <p>ホイルに鮭・玉ねぎ・マーガリンの順にのせ包む 200℃のオーブンで20分焼く</p> <p>ボイル冷却 2cmカット ボイル 冷却 みじん切り しょう油・砂糖でひと煮立ち</p> <p>葱ドレッシングを作り、和える。</p>			
強化米	0.21				
むき栗	18				
ごま塩	1				
牛乳	206				
さけ(切り身)	50				
たまねぎ	35				
塩	0.04				
こしょう	0.01				
マーガリン	2				
白ワイン	1.5				
クッキングホイル	20cm				
もやし	60				
ほうれん草	10				
長ねぎ	2				
しょう油	2				
砂糖	0.2				
酢	2				
サラダ油	1				
白いりごま	0.5				
豚もも肉	15	<p>小間切り 短冊切り 短冊切り そのまま 小口切り 洗い戻し 1回包丁を入れスライス 2cmカット そのまま 釜に油をひき、豚肉を炒める。かたい野菜の順に入れて煮る。 味を調え ワンタン・ニラを入れる。</p>			
筍(水煮)	7				
にんじん	10				
もやし	10				
長ねぎ	10				
干しいたけ	0.5				
ニラ	5				
ワンタン(ウエーブ)	7				
サラダ油	0.3				
塩	0.8				
こしょう	0.04				
がらスープ	3				
しょう油	2				
栄養価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	633 kJ	ビタミンA	84 μgRE	<p>「鮭のホイル包み焼き」は、昨年一回だけ実施した献立です。今回は、3年生児童のリクエストで「希望献立」として実施しました。蒸し焼きした玉ねぎと鮭との組み合わせが、絶妙で人気の献立です。</p>	
たんぱく質	30 g	ビタミンB1	0.7 mg		
脂質	17.3 g	ビタミンB2	0.57 mg		
カルシウム	297 mg	ビタミンC	25 mg		
マグネシウム	74 mg	食物繊維	4.5 g		
鉄	1.9 mg	食塩相当量	1.8 g		
亜鉛	2.1 mg				

