

相馬市立桜丘小学校

| 献立名    |      | 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ フレンチサラダ 具だくさんみそ汁                                     |       |      |    |   |
|--------|------|--|-------|------|----|---|
| 食品名    | 1人分  | 調理法及び留意事項  |       |      |    |   |
| 精白米    | 70   | むぎごはん  |       |      |    |   |
| おおむぎ   | 7    |  |       |      |    |   |
| 強化米    | 0.24 |  |       |      |    |   |
| 牛乳     | 206  | 牛乳   |       |      |    |   |
| 牛挽肉    | 15   | 材料を良く混ぜ合わせ、俵がたにしてオーブンで焼く   |       |      |    |   |
| 豚挽肉    | 35   |  |       |      |    |   |
| ポテオニオン | 20   |  |       |      |    |   |
| おから    | 10   |  |       |      |    |   |
| パン粉    | 1    |  |       |      |    |   |
| 卵      | 3    |  |       |      |    |   |
| 塩      | 0.5  |  |       |      |    |   |
| こしょう   | 0.01 |  |       |      |    |   |
| ナツメグ   | 0.03 |  |       |      |    |   |
| だいこん   | 30   | 皮をむき大根をおろす<br>小口切り<br><br>大根おろしに調味料をまぜる。ハンバーグとは別配食にして食べるときにハンバーグにかける |       |      |    |   |
| こねぎ    | 1    |  |       |      |    |   |
| しょうが   | 1    |  |       |      |    |   |
| さとう    | 2    |  |       |      |    |   |
| しょうゆ   | 4    |  |       |      |    |   |
| 清酒     | 2    |  |       |      |    |   |
| みりん    | 1    |  |       |      |    |   |
| レタス    | 20   | ざく切り   |       |      |    |   |
| きゅうり   | 10   | うすい輪切り   |       |      |    |   |
| ホールコーン | 10   |  |       |      |    |   |
| ハム     | 8    | 千切り、茹でて冷ます   |       |      |    |   |
| ドレッシング | 8    | 材料をドレッシングで和える  |       |      |    |   |
| にんじん   | 5    | 銀杏切り   |       |      |    |   |
| じゃがいも  | 40   | 一口大の銀杏切り   |       |      |    |   |
| はくさい   | 20   | 一口大のざく切り   |       |      |    |   |
| えのき茸   | 6    | 根を落とし3cmくらいに切る   |       |      |    |   |
| とうふ    | 25   | さいの目に切る  |       |      |    |   |
| ねぎ     | 10   | 小口切り   |       |      |    |   |
| 出しパック  | 2    | 出しをとりじゃがいもにんじんなどかたい材料から煮る  |       |      |    |   |
| みそ     | 8    |  |       |      |    |   |
| 栄養価    |      | 〈献立ポイント〉   |       |      |    |   |
| エネルギー  | 711  | Kcal   | ビタミンA | 193  | IU | <p>・ハンバーグは柔らかく子どもたちの人気のメニューです。ハンバーグのソースを和風や洋風に変えることで変化を付けています。また、手作りなので中に入れる具材が自由に出来ます。本校では豆腐やひじきを入れて作ることが多いです。</p> |
| たんぱく質  | 30.4 | g  | ビタミンB | 1.21 | mg |   |
| 脂質     | 22.6 | g  | ビタミンC | 30   | mg |   |
| カルシウム  | 373  | g  | 食物繊維  | 5    | g  |   |
| マグネシウム | 94   | mg   | 食塩相当量 | 2.9  | g  |   |
| 鉄      | 3.3  | mg   |       |      |    |   |
| 亜鉛     | 4.4  | mg   |       |      |    |   |
|        |      |  |       |      |    |   |
|        |      |  |       |      |    |   |
|        |      |  |       |      |    |   |

