

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		
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 小口切り	
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		
ホールコーン	10	うすい輪切り	
ハム	8		
ドレッシング	8	千切り、茹でて冷ます 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		
はくさい	20	一口大の銀杏切り	
えのき茸	6		
とうふ	25	根を落とし3cmくらいに切る	
ねぎ	10		
出しパック	2	さいの目に切る	
みそ	8		
		小口切り	
		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	

栄養価

〈献立ポイント〉

エネルギー	711	Kcal	ビタミンA	193	IU
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			

・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。

