郡山市立日和田小学校

献立名	献立名　エビピラフ　牛乳　まめっこサラダ　チキンコンソメスープ　手作りスイートポテト

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
むきえび（冷）	20	下茹でする
ベーコン	10	1cm角スライス
マッシュルーム（水煮）	5	
青ピーマン	5	みじん切り
玉ねぎ	15	みじん切り
サラダ油	0.5	
食塩	0.3	炊いたご飯に具を混ぜ込んで作る。
白こしょう	0.02	
スープストック（洋風）	0.8	
牛乳	206	
ツナ水煮	8	
むき枝豆（冷）	5	ボイル冷却
ひよこまめ（ゆで）	5	ボイル冷却
キャベツ	25	ボイル冷却
サラダ油	0.8	
りんご酢	1.6	
三温糖	0.2	ドレッシングを作り、和える
食塩	0.3	
粒入りマスタード	0.5	
鶏若鶏肉モモ（皮なし）	25	
にんじん	10	いちょう切り
玉ねぎ	20	薄切り
はくさい	20	ざく切り
ほうれんそう	10	2～3cm　下茹でしておく
食塩	0.5	かたい野菜の順に入れて煮る。調味し、ほうれんそうを加える。
白こしょう	0.02	
コンソメS	1	
さつまいも	30	皮をむいて適当な大きさに切り、蒸し器で蒸す。
三温糖	1	さつまいもが熱いうちにつぶし、三温糖、クリーム、マーガリンを混ぜる。
クリーム（植物性脂肪）	3	舟形に成形し、アルミカップにのせ、はちみつを塗る。
マーガリン	2.2	オーブンで焼く。（230℃で15分程度）
はちみつ	0.5	
アルミカップ		

栄養価					
エネルギー	622	Kカロリー	ビタミンA	175	μgRE
たんぱく質	26	g	ビタミンB1	0.38	mg
脂質	18.5	g	ビタミンB2	0.35	mg
カルシウム	308	mg	ビタミンC	21	mg
マグネシウム	86	mg	食物繊維	4.3	g
鉄	2	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	3.3	mg			

＜献立のポイント＞

お誕生お祝い給食に、秋が旬のさつまいもを使い、手作りのデザートを提供したいと考え実施しました。成形できる程度のかたさになるように、様子をみながらクリームを入れるのがポイントです。実施日当日は栄養士実習生2名も加わり、心を込めて作りました。