石川町立石川小学校

献立名	献立名　ごはん　じゃがいもといんげんのみそ汁　とり肉の青じそ炒め　コーン中華和え

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	80	
牛乳	206	
じゃがいも	25	＜じゃがいもといんげんのみそ汁＞
さやいんげん	3	①じゃがいもは皮をむいていちょう切り、いんげんは1～1．5cmの斜め切り、
油揚げ	3	たまねぎは短冊切りにする。
たまねぎ	7	②釜に水をはり、かつおの素を入れだしをとる。
みそ	7	③②にじゃがいも・たまねぎを入れ、火が通ったらいんげんを加え
かつおの素	1.5	みそを入れて仕上げる。
水	120	
鶏もも小間肉	35	＜とり肉の青じそ炒め＞
たまねぎ	20	①たまねぎは短冊切り、青じそは良く洗い千切りにして良く絞る。
青じそ	1	②釜にサラダ油を入れ、とり肉、たまねぎを炒め、酒を加えしっかり火を通す。
塩	0.22	③②に塩こしょう青じそを入れ、しょうゆを加え仕上げる。
こしょう	0.01	
清酒	1	
しょうゆ	1.5	
サラダ油	0.5	
もやし	30	＜コーン中華和え＞
ほうれん草	15	①ほうれん草は良く洗いざく切りに、もやしは良く洗う。
コーン冷凍	4	②スチームコンベクションでコーン、ほうれん草、もやしを加熱し、冷却器で冷ます。
白いりごま	2	③ボールにごま以外の調味料を入れよく混ぜる。
しょうゆ	3	④②の野菜を③のたれで合わせ、ごまを加え仕上げる。
穀物酢	1	
ごま油	0.2	
三温糖	0.15	

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	598	Kカロリー	ビタミンA	206	μgRE	青じそ、いんげん、コーンと夏を代表する野菜を使いました。いんげんは斜めに切ることで食べやすくなります。とり肉と青じそを組み合わせると、とり肉の臭みが和らぎ、青じそも食べやすくなります。
たんぱく質	24.1	g	ビタミンB1	0.57	mg	
脂質	17.1	g	ビタミンB2	0.52	mg	
カルシウム	296	mg	ビタミンC	23	mg	
マグネシウム	81	mg	食物繊維	2.9	g	
鉄	2.5	mg	食塩相当量	1.96	g	
亜鉛	2.7	mg				