

献立名	献立名 麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 小魚の佃煮 おかか入りお浸し		
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	70	<切り方>	<調理法> ①精白米を水で研ぎ、麦を入れ分量の水を入れて炊く。
精麦	7		
水	100		
牛乳	206		①数えて冷蔵庫へ保管する。
豚肩肉	10	こまぎれ	①野菜を洗い、切っておく。
クラッシュ大豆	7		②釜に火をつけ水分が出たら、油をまわし馴染ませる。
玉葱	50		③釜が温まったらピーマンを炒め、取り出しておく。
じゃがいも	55		④半量のたまねぎを炒め、豚肉を入れませ、肉の色が変わってきたら、にんじん、残りのたまねぎを順に炒める。
にんじん	15		⑤クラッシュ大豆、水を入れて煮る。
青ピーマン	7		⑥煮立ったらあくをすくい調味する。
生揚げ	65		⑦生揚げを入れて、かき混ぜすぎないように上手に混ぜ、煮込む。生揚げに味がしみこんだら炒めておいたピーマンを入れて混ぜ、味をみて、検温し、火を止める。
清酒	1		
上白糖	2		
米みそ	5		
しょうゆ	3		
本みりん	1		
水	30		
米サラダ油	0.5		
ちりめんじゃこ	8	①油でちりめんじゃこを炒める。	
米サラダ油	0.3	②水を入れ蒸らす。	
三温糖	4	③水気が少なくなりちりめんじゃこに火が通ってきたら、清酒を加え蒸らす。	
しょうゆ	1.6	④アルコール分がとんだら、三温糖、しょうゆを加え、混ぜ、味をみて検温し、火を止める。	
清酒	0.4		
水	2		
ほうれんそう	4.25	長さ2cm	①野菜は、ゆでて冷まし水気をきる。
キャベツ	32	短冊切り	②水気をきった野菜とかつお節をしょうゆであえる。
にんじん	1.74	せん切り	③味を見て、検温し、配食する。
かつお節	0.9		
しょうゆ	1.44		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	687	Kcal	ビタミンA	226	μgRE
たんぱく質	28.9	g	ビタミンB1	0.65	mg
脂質	19.2	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	494	mg	ビタミンC	45	mg
マグネシウム	130	mg	食物繊維	5	g
鉄	3.8	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	3.9	mg			

・生揚げや野菜に味がしみこみ、ごはんがすすみます。
 ・ちりめんじゃこはよく炒めてから味付けをするので歯ごたえがあり、ごはんに合うおかずです。
 ・いずれも子どもたちに人気のメニューです。