

献立名	献立名	麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 もやしのナムル ジャがいもとわかめのみそ汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
麦ごはん		<p>スタミナ納豆</p> <p>①葉ねぎはカットして茹で、冷却しておく。 ②とりひき肉、しょうが、にんにくをごま油で炒め、砂糖、酒、だししょうゆで味付けする。 ③②を冷却し、ひきわり納豆、葉ねぎを加えよく混ぜる。</p> <p>もやしのナムル</p> <p>①にんじんは千切り、冷凍小松菜は解凍しておく。 ②野菜は茹でて冷却する。 ③②を調味料で和える。</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p> <p>①じゃがいも、たまねぎをカットする。 ②出汁をとり、野菜を煮る。 ③わかめを入れ、味噌で味付けする。</p>			
精白米	70				
精麦	7				
牛乳	206				
ひきわり納豆	25				
とりひき肉	20				
しょうが	1.5				
にんにく	1				
葉ねぎ	4				
酒	1				
だししょうゆ	2.3				
砂糖	0.6				
ごま油	2				
もやし	35				
小松菜	18				
にんじん	5				
砂糖	0.5				
穀物酢	2				
しょうゆ	1.5				
ごま油	1				
塩	0.1				
白いり胡麻	0.5				
じゃがいも	40				
玉ねぎ	15				
乾燥わかめ	1				
味噌	10				
削り節	1.5				
和風だし	0.5				
		栄養価		<献立のポイント>	
エネルギー	610 Kcal	ビタミンA	485 μgRE	スタミナ納豆は、にんにく、しょうが、ごま油がきいていて食欲をそそります。ご飯が進み、子ども達に人気のあるメニューです。	
たんぱく質	23.3 g	ビタミンB1	0.6 mg		
脂質	17.1 g	ビタミンB2	0.5 mg		
カルシウム	302 mg	ビタミンC	26 mg		
マグネシウム	89 mg	食物繊維	1.9 g		
鉄	2.3 mg	食塩相当量	2.3 g		
亜鉛	2.5 mg				

