福島市立渡利小学校

献立名	献立名　チーズパン　牛乳　鶏肉のカレースープ煮　グリーンサラダ　福島の梨

食品名	1人分
チーズパン	
パン	75
牛乳	206
鶏もも肉	20
ベーコン	5
米油	1
おろしにんにく	0.7
ローリエ粉末	0.02
酒	1
人参	20
じゃがいも	40
玉ねぎ	40
冷ブロッコリー	10
冷ミックスビーンズ	5
コンソメ	1
塩	0.15
白こしょう	0.02
カレー粉	0.2
こい口しょうゆ	1
うす口しょうゆ	1.5
水	40
大根	15
キャベツ	20
人参	5
きゅうり	5
あて塩	0.2
ドレッシング	5
ドライパセリ	0.01
梨	35
酢酸	5
水	45

調理法及び留意事項

鶏肉のカレースープ煮

①人参をいちょう切り、じゃがいも、玉ねぎは一口大に切る。
②鶏肉とベーコンを油、にんにくで炒める。
③②に①を加えて炒めた後、水を入れて煮込む。
④野菜とじゃがいもがやわらかくなったらブロッコリーと豆と調味料を入れて煮る。
⑤味を調えてできあがり。

グリーンサラダ

①大根と人参を千切り、キャベツを短冊、きゅうりを輪切りにする。
②①を茹でて冷ます。
③②をドライパセリを加えたドレッシングで和える。

梨

①梨を3回洗って、水で希釈した酢酸で15分消毒をする。
②5分流水ですすいだ後、種を取る。

栄　養　価

エネルギー	638	Kカロリー	ビタミンA	268	μgRE
たんぱく質	21.4	g	ビタミンB1	0.67	mg
脂質	17.9	g	ビタミンB2	0.67	mg
カルシウム	305	mg	ビタミンC	46	mg
マグネシウム	68	mg	食物繊維	5.1	g
鉄	1.6	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	4.0	mg			

＜献立のポイント＞

子どもの好きな、カレー味の煮物で、肉、野菜、豆をバランスよく摂取することができます。ベーコンを少し加えることで旨みが出て味が深まります。