西白河郡矢吹町立善郷小学校

献立名	献立名　麦ごはん　牛乳　トマトチキンカレー　海藻サラダ　グレープフルーツ

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	（トマトチキンカレー）
大麦	5	①　玉ねぎは5mm薄切り、じゃがいもは1.5cm角、パセリはみじんに切る。
		②　ダイストマト缶とりんごピューレを合わせて混ぜておく。
牛乳	206	③　ハヤシライスルゥ、カレールゥを合わせてお湯で溶いておく。
		④　米油を熱し、おろしにんにく、おろししょうが、鶏もも肉を炒め、カレー粉を加える。
米油	1	⑤　玉ねぎ、じゃがいもを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
おろしにんにく	0.5	⑥　マッシュルーム水煮、水を加えて煮る。
おろししょうが	0.5	⑦　②と中濃ソース、醤油、塩を加える。
鶏もも肉	15	⑧　ひよこ豆、③を加え弱火で5分ほど煮込む。
カレー粉	0.04	⑨　パセリをちらして仕上げる。
玉ねぎ	50	
じゃがいも	20	（海藻サラダ）
マッシュルーム水煮	4	①　キャベツはざく切りにする。
ダイストマト缶	30	②　キャベツ、海藻ミックスをボイルし、冷却する。
りんごピューレ	6	③　醤油、穀物酢、三温糖、塩、ごま油でドレッシングを作る。
中濃ソース	0.8	④　②、③、コーン缶をあえ、いりごまを加え仕上げる。
しょうゆ	1.1	
塩	0.08	
ハヤシライスルゥ	2.1	
カレールゥ	8.4	
ひよこ豆	10	
パセリ	1	
キャベツ	30	
乾燥海藻ミックス	1	
醤油	1.8	
穀物酢	2	
三温糖	0.5	
塩	0.1	
ごま油	0.5	
ホールコーン缶	12	
いりごま	1	
グレープフルーツ	50	

栄養価					
エネルギー	594	Kカロリー	ビタミンA	98	μgRE
たんぱく質	18.8	g	ビタミンB1	0.43	mg
脂質	13.2	g	ビタミンB2	0.42	mg
カルシウム	305	mg	ビタミンC	37	mg
マグネシウム	79	mg	食物繊維	6.0	g
鉄	3.7	mg	食塩相当量	2.0	g
亜鉛	3.0	mg			

＜献立のポイント＞

チキントマトカレーは、トマト缶やりんごピューレを使って作るカレーです。通常の給食のカレーに比べサラッと仕上げているため、米飯給食にもパン給食にもよく合います。