喜多方市立塩川小学校

献立名	献立名　　ごはん、牛乳、チキンチキンごぼう、三色おひたし、かんたん白菜スープ

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
鶏むね肉	40	**＜チキンチキンごぼう＞**
塩	0.2	①鶏肉（1.5cmの角切り）は、塩、こしょう、酒で下味をつける。
こしょう	0.03	②ごぼうはななめ薄切りにする。
酒	1	③しょうゆ、きび砂糖、みりんを合わせて火にかけ、タレをつくる。
ごぼう	40	④鶏肉とごぼうにでん粉をからめ、油で揚げる。
でん粉	10	⑤揚げた鶏肉とごぼうに、③のタレをからませる。
米油	7	
しょうゆ	3	
きび砂糖	3	
みりん	3	
ほうれん草	20	**＜三色おひたし＞**
もやし	25	①ほうれん草は2、3cmに切る。
コーン	5	②野菜はそれぞれに茹でて冷却し、水気を切り、調味料であえる。
うすくちしょうゆ	3	
かつお節	0.3	
ごま油	1	
豚肉	15	**＜かんたん白菜スープ＞**
酒	1	①豚肉は、酒、しょうゆで下味をつける。
しょうゆ	1	②白菜はザク切り、大根、人参はいちょうに切る。
白菜	40	③鍋に水をいれ、大根、人参、豚肉、白菜の順で煮る。
大根	20	④調味料を加えて、味をととのえる。
人参	15	
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ	3	
こしょう	0.01	
塩	0.2	

栄　養　価					
エネルギー	658	Kカロリー	ビタミンA	212	μgRE
たんぱく質	26.3	g	ビタミンB1	0.44	mg
脂質	19.5	g	ビタミンB2	0.38	mg
カルシウム	296	mg	ビタミンC	13	mg
マグネシウム	108	mg	食物繊維	5	g
鉄	1.9	mg	食塩相当量	2.5	g
亜鉛	3.1	mg			

＜献立のポイント＞

塩川地区では、成長期の子どもたちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、毎月1日～7日に「朝の具だくさんみそ汁・スープ週間」を呼びかけていますが、給食の献立では、児童生徒から募集した具だくさんみそ汁やスープを取り上げて紹介しています。「かんたん白菜スープ」は塩川中学校の生徒さんが考えてくれました。