

| 献立名        | 献立名 ごはん 牛乳 牛すき煮 ドレッシングあえ しらぬい |   |        |      |      |  |
|------------|-------------------------------|---|--------|------|------|--|
| 食品名        | 1人分                           | 調理法及び留意事項   |        |      |      |  |
| 精白米        | 70                            | <b>【牛すき煮】</b><br>①人参はいちょう、ごぼうとねぎは斜め切り、玉ねぎは千切り、白菜としらたきはざく切り、えのきは3cm幅に切る。干しいたけは水戻ししておく。<br>②牛肉に酒をまぶし、おろししょうがを入れて米油で炒める。<br>③ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干しいたけの順に加えて炒める。<br>④しんなりしたら、水を加えてひと煮たちさせ、しらたきを加える。<br>⑤三温糖、みりんを加えて少し煮る。<br>⑥醤油類と塩で味を調える。<br>⑦えのき、白菜を加えて煮る。<br>⑧食材に火が通ったら、ねぎと仙台麩を加えて仕上げる。 |        |      |      |  |
| 牛乳         | 206                           |   |        |      |      |  |
| 牛肩小間肉      | 30                            |   |        |      |      |  |
| ごぼう        | 5                             |   |        |      |      |  |
| 人参         | 10                            |   |        |      |      |  |
| 玉ねぎ        | 20                            |   |        |      |      |  |
| 干しいたけ      | 0.5                           |   |        |      |      |  |
| しらたき       | 15                            |   |        |      |      |  |
| 白菜         | 30                            |   |        |      |      |  |
| えのき        | 5                             |   |        |      |      |  |
| ねぎ         | 7                             |   |        |      |      |  |
| 仙台麩        | 1                             |   |        |      |      |  |
| おろししょうが    | 0.5                           |   |        |      |      |  |
| 米油         | 0.5                           |   |        |      |      |  |
| 酒          | 1                             |   |        |      |      |  |
| 三温糖        | 1                             |   |        |      |      |  |
| みりん        | 1                             |   |        |      |      |  |
| 濃口醤油       | 2                             |   |        |      |      |  |
| 薄口醤油       | 1                             |   |        |      |      |  |
| だし醤油       | 1.5                           |   |        |      |      |  |
| 塩          | 0.1                           |   |        |      |      |  |
| 水          | 20                            |   |        |      |      |  |
| 小松菜        | 10                            | <b>【ドレッシングあえ】</b><br>①小松菜とキャベツはざく切り、人参は千切りにする。<br>②野菜を茹で、冷却する。(洗い醤油をして水気を切る。)<br>③調味料を合わせてドレッシングを作る。<br>④野菜をドレッシングで和える。<br>⑤白いいりごまを加える。   |        |      |      |  |
| キャベツ       | 15                            |   |        |      |      |  |
| もやし        | 10                            |   |        |      |      |  |
| 人参         | 5                             |   |        |      |      |  |
| 濃口醤油(洗い用)  | 1                             |   |        |      |      |  |
| 濃口醤油       | 1                             |   |        |      |      |  |
| 米酢         | 1.1                           |   |        |      |      |  |
| 米油         | 1.1                           |   |        |      |      |  |
| 三温糖        | 0.1                           |   |        |      |      |  |
| 白いいりごま     | 0.5                           |   |        |      |      |  |
| しらぬい       | 40                            | <b>【しらぬい】</b><br>①3回洗いをし、消毒する。<br>②1/6に切る。  |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |
| <b>栄養価</b> |                               |   |        |      |      |  |
| エネルギー      | 556                           | Kcal  | ビタミンA  | 236  | μgRE | <b>&lt;献立のポイント&gt;</b><br>牛すき煮の甘からい味で、ごはんが食べやすい献立です。給食で牛肉を使用する頻度は少ないですが、豚肉と合わせて使うなどするとよいです。少しでも牛肉が入ることで、独特のうま味ができます。 |
| たんぱく質      | 19.7                          | g   | ビタミンB1 | 0.51 | mg   |  |
| 脂質         | 16.7                          | g   | ビタミンB2 | 0.47 | mg   |  |
| カルシウム      | 301                           | mg  | ビタミンC  | 39   | mg   |  |
| マグネシウム     | 71                            | mg  | 食物繊維   | 3.8  | g    |  |
| 鉄          | 2                             | mg  | 食塩相当量  | 1.2  | g    |  |
| 亜鉛         | 3.1                           | mg  |        |      |      |  |
|            |                               |   |        |      |      |  |

