

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	【牛すき煮】 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ておく。 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。 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。 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。 ⑤三温糖、みりんを加えて少し煮る。 ⑥醤油類と塩で味を調える。 ⑦えのき、白菜を加えて煮る。 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	【ドレッシングあえ】 ①小松菜とキャベツはざく切り、人参は千切りにする。 ②野菜を茹で、冷却する。(洗い醤油をして水気を切る。) ③調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④野菜をドレッシングで和える。 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	【しらぬい】 ①3回洗いをし、消毒する。 ②1/6に切る。				
栄養価						
エネルギー	556	Kcal	ビタミンA	236	μgRE	<献立のポイント> 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				

