

| 献立名       | 献立名 | 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 五目きんぴら なめこ汁 冷凍パイ   |
|-----------|-----|---|
| 食品名       | 1人分 | 調理法及び留意事項   |
| 精白米       | 60  | <p>&lt;ぶた肉のしょうが焼き&gt;</p> <p>①調味料を合わせ、肉を漬け込む。<br/>②オーブンで焼く。</p>   |
| 麦         | 6   |   |
| 牛乳        | 206 |   |
| 豚ロース肉     | 50  |   |
| おろしにんにく   | 0.5 |   |
| おろししょうが   | 1   |   |
| 濃口しょうゆ    | 4   |   |
| みりん       | 1.5 |   |
| 料理酒       | 1.5 |   |
| ごぼう(千切り)  | 25  |   |
| にんじん      | 15  |   |
| 糸こんにゃく    | 15  |   |
| さつま揚げ     | 5   |   |
| 白いりごま     | 0.8 |   |
| サラダ油      | 0.8 |   |
| 三温糖       | 0.6 |   |
| 濃口しょうゆ    | 3.1 |   |
| 料理酒       | 0.8 |   |
| かつおだし(顆粒) | 0.1 |   |
| 木綿豆腐      | 20  | <p>&lt;なめこのみそ汁&gt;</p> <p>①かつおだしパックで出汁をとる。<br/>②豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切り、白菜はざく切りにする。<br/>③食材を煮る。<br/>④煮干し粉とみそを加える。</p> |
| 白菜        | 23  |   |
| なめこ(県産)   | 15  |   |
| 根深ねぎ      | 10  |   |
| みそ        | 8   |   |
| かつおだしパック  | 0.8 |   |
| 煮干し粉      | 0.1 |   |
| 冷凍パイナップル  | 28  |   |

| 栄養価    |      |      |        | <献立のポイント> |      |
|--------|------|------|--------|-----------|------|
| エネルギー  | 664  | Kcal | ビタミンA  | 195       | μgRE |
| たんぱく質  | 25.5 | g    | ビタミンB1 | 0.84      | mg   |
| 脂質     | 22.7 | g    | ビタミンB2 | 0.49      | mg   |
| カルシウム  | 309  | mg   | ビタミンC  | 18        | mg   |
| マグネシウム | 114  | mg   | 食物繊維   | 16.8      | g    |
| 鉄      | 2.2  | mg   | 食塩相当量  | 2.5       | g    |
| 亜鉛     | 3.5  | mg   |        |           |      |

6年生を対象に栄養を考えながら献立を考える「リクエスト給食」を実施しています。みそ汁は、市内にある豆腐屋の豆腐や県産のなめこを使っており、具だくさんで食材の甘みも感じられる優しい味です。

