## 郡山市立薫小学校

柳田中立黑小子汉		
献立名	献立名	七穀ごはん 味つけのり 牛乳 鮭の照り焼き ほうれん草とキャベツのごま和え こづゆ
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米 七穀ブレンド米	70 7	く七穀ごはん> 1. 精白米をとぎ、七穀ブレンド米を一緒にして、水で炊く。
味つけのり(5枚入)	1	
牛乳	206	
鮭切身	40	<鮭の照り焼き>
<u>上白糖</u> 酒	1	1. 釜に調味料を入れて、一煮立ちさせて冷ます。 冷めたたれに鮭を30分以上漬け込む。
みりん	1	2. 天板に①の鮭を並べて、温めておいたオーブンで焼く。(230℃10分程度)
しょうゆ	3	   <ほうれん草とキャ <b>ベ</b> ツのごま和え>
ほうれん草 キャベツ		長さ2cm 1. ほうれん草、もやしは、それぞれよく洗い、切った後、それぞれ 短冊切り 茹でて、冷却し、水気をよく切って冷やしておく。
白いりごま	1.5	乾煎り 2. 白いりごまは乾煎りする。
白すりごま 上白糖	1.5	3. ほうれん草ともやし、ごま、上白糖、しょうゆをよくあえる。
しょうゆ	2	ノーズルン
ホタテ貝柱	2.2	くこづゆ> 水で戻して、ほぐす 1. ホタテ貝柱は水につけて戻し、戻ったらほぐす。
にんじん	10	いちょう切り 干し椎茸・きくらげは戻して切る。 角切り1cm しらたきは切って、下茹でする。里芋は下茹でする。
乾燥きくらげ	0.5	角切り1cm さやいんげんは切って、下茹でする。
しらたき 里芋(冷凍)SS		長さ2㎝ 豆麩は戻しておく。 2.水からホタテの貝柱を煮、にんじん、しいたけ、きくらげ、しらた
さやいんげん(冷凍)	10	長さ2cm きの順に加えて煮込む。
<u>豆麩</u> 酒	2	戻す 3.調味料で調味する。最後にさやいんげん、豆麩を加えて一煮 立ちさせる。
しょうゆ 塩	7 0.2	
水	30	
************************************		
エネルギー たんぱく質	604 25.4	K
脂質	16.4	g   ビタミンB2   0.52 mg   はんには、七種類の雑穀を   1 mg   1 mg
カルシウム マグネシウム	350 108	mg ビタミンC 26 mg 使った「七穀ごはん」を組み 合わせました。ホタテ貝柱
鉄	2.5	mg 食塩相当量 2.2 g のだしがおいしい「こづゆ」
亜鉛	2.8	mg と、様々な食感が楽しめる 「七穀ごはん」は、好評でした。
	-	<u> </u>