

献立名	献立名	麦ごはん	牛乳	ささみのごまソースあえ	ひじきサラダ	みそ汁
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
精米	70	<p>ささみのごまソースあえ</p> <p>① ささみに強力粉とでん粉を混ぜ合わせた衣をつけて、170℃の油で揚げる。 ※低学年はささみを半分にしたもので作る。 ※強力粉を衣に混ぜると、衣が付きすぎたり、油が汚れたりするのを防ぎます。</p> <p>② 鍋にねりごま、すりごま、各調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。</p> <p>③ ①に②を絡める。</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>① キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。</p> <p>② ひじきは水で戻しておく。</p> <p>③ ①の野菜、コーン、ひじきを湯がき、洗いしょうゆをかける。</p> <p>④ 水気を切った③をしょうゆドレッシングといりごまで和える。</p> <p>みそ汁</p> <p>① 油揚げは千切りにし、油抜きする。</p> <p>② 生わかめは、水洗いして切っておく。</p> <p>③ じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、小ねぎは1.5cm長さに切る。</p> <p>④ かえり煮干しでだしをとり、じゃがいも、にんじんを煮る。</p> <p>⑤ 野菜が煮えたら油揚げ、わかめをいれて、ひと煮したら、みそ、小ねぎを入れて仕上げる。</p>				
米粒麦	7					
ささみ	40					
強力粉	2					
でん粉	3					
揚げ油	4					
白ねりごま	1.5					
白すりごま	2					
車糖 三温	1.3					
清酒 上撰	2					
みりん	1.5					
しょうゆ	2					
キャベツ	20					
たまねぎ	8					
にんじん	8					
冷凍コーン	8					
ひじき	1					
洗いしょうゆ	0.5					
白いりごま	0.5					
穀物酢	1.5					
三温糖	0.1					
米サラダ油	1.5					
しょうゆ	1.5					
油揚げ	3					
こねぎ	10					
にんじん	8					
じゃがいも	25					
生わかめ	3					
かえり煮干し	1					
みそ	9					
水	115					
牛乳	206					



栄養価					<献立のポイント>	
エネルギー	638	Kcal	ビタミンA	372	μgRE	<p>種実類の摂取に適し、ねりごまを使うことでコクがでておいしく仕上がります。</p> <p>ひじきのサラダは、煮物ほど摂取できませんが、子どもたちは抵抗なく食べてくれます。</p>
たんぱく質	26	g	ビタミンB1	0.55	mg	
脂質	18.5	g	ビタミンB2	0.47	mg	
カルシウム	343	mg	ビタミンC	27	mg	
マグネシウム	100	mg	食物繊維	3.6	g	
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.1	g	
亜鉛	2.8	mg				