須賀川市立西袋第一小学校

| 献立名 | 献立名　麦ごはん　牛乳　さばのソース焼き　豚しゃぶサラダ　キャベツのみそ汁　ふりかけ |
|---|---|

| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 |
|---|---|---|
| 精白米 | 70 | |
| 麦 | 7 | |
| 強化米 | 0.21 | |
| | | |
| 牛乳 | 206 | |
| | | |
| さば切り身 | 40 | ＜さばのソース焼き＞ |
| しょうが | 1 | 調味料としょうがを混ぜ、さばを漬け込んでオーブンで焼く。 |
| 酒 | 1 | |
| ウスターソース | 5 | |
| 砂糖 | 0.4 | |
| みそ | 2 | |
| | | |
| 豚もも肉 | 15 | ＜豚しゃぶサラダ＞ |
| もやし | 20 | ①きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。 |
| きゅうり | 10 | ②豚肉と野菜をボイルし、冷却後冷蔵保管する。 |
| にんじん | 5 | ③野菜と豚肉をごまドレッシングで和える。 |
| コーン | 5 | |
| ごまドレッシング | 5 | |
| | | |
| キャベツ | 35 | ＜キャベツのみそ汁＞ |
| 豆腐 | 20 | ①キャベツはざく切り、豆腐は1cm～1．5cm程度の角切り、ねぎは輪切りにする。 |
| ねぎ | 10 | ②煮干しでとっただしにキャベツ、豆腐を入れて煮る。 |
| 白玉麩 | 10 | ③みそで味付けをし、ねぎと白玉麩を加えて仕上げる。 |
| みそ | 10 | |
| 煮干し | 3 | |
| | | |
| ふりかけ | 3 | |

| 栄養価 | | | | | | ＜献立のポイント＞ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 680 | Kカロリー | ビタミンA | 183 | μgRE | さばのソース焼きは、ほんのりとソースの香りがして、モダンな味付けなので魚が苦手な子でも食べられます。<br>漬け込んだ魚に炒りごまを振って焼いてもおいしいです。 |
| たんぱく質 | 25.5 | g | ビタミンB1 | 0.86 | mg | |
| 脂質 | 25.8 | g | ビタミンB2 | 0.57 | mg | |
| カルシウム | 305 | mg | ビタミンC | 23 | mg | |
| マグネシウム | 81 | mg | 食物繊維 | 3.2 | g | |
| 鉄 | 3.5 | mg | 食塩相当量 | 2.5 | g | |
| 亜鉛 | 5 | mg | | | | |