

相馬市立中村第一中学校

献立名	献立名 麦ごはん・牛乳・マーボー生揚げ・中華サラダ・みかん										
食品名	1人分	調理法及び留意事項									
ごはん	90	①油で、ぶたにく肉・しょうが・にんにく・たまねぎを炒める。 ②生揚げ・たけのこ・しいたけ・調味料を加えて煮る。 ③長ねぎ・にらを加えて煮る。 ④さいごに、でんぷん・ごま油を加えて味を調える。									
大麦	9										
強化米	0.27										
牛乳	206										
ぶたひき肉	20										
しょうが	1			すりおろす							
にんにく	1				すりおろす						
にんじん	8					せん切り					
長ねぎ	10						みじん切り				
たまねぎ	15							せん切り			
にら	10								1cm幅に切る		
しいたけスライス	1.1									戻す	
たけのこスライス	15.3										3等分に切り、1cm幅に切る →下茹でし、油抜きする
生揚げ	90										
みそ	7										
オイスターソース	0.7										
料理酒	2										
さとう	2										
しょうゆ	3										
豆板醤	0.5										
甜麺醤	0.5										
でん粉	3										
サラダ油	1										
ごま油	0.5										
にんじん	3	せん切り	①野菜・マロニー・ハム・錦糸卵を中華ドレッシングで和え、味を調える。								
きゅうり	20			せん切り							
もやし	30				ゆでる						
マロニー	4.4					ゆでる					
ロースハム	8.8						(せん切り)				
錦糸卵	8.8							ゆでる			
白すり胡麻	0.77										
中華ドレッシング	6.6										
みかん	100.00										
<b>栄 養 価</b>											
エネルギー	849	Kcal	ビタミンA	463	μgRE				<b>&lt;献立のポイント&gt;</b> ・いつものマーボー豆腐の「豆腐」を「生揚げ」にしました。生揚げは、煮ても形崩れしにくいので、生徒達は食べやすいようです。また、豆腐の時よりも、カルシウムを多く摂取することができます。		
たんぱく質	32.9	g	ビタミンB1	1.29	mg						
脂質	27.3	g	ビタミンB2	0.59	mg						
カルシウム	519	mg	ビタミンC	43	mg						
マグネシウム	135	mg	食物繊維	5.6	g						
鉄	4.56	mg	食塩相当量	2.47	g						
亜鉛	4.5	mg									

