

会津若松市立謹教小学校

献立名		米飯 牛乳 手作りハンバーグのきのこソースかけ せんきゃべつ 中華スープ のり佃煮					
食品名	1人分	調理法及び留意事項					
米	80	※ すべての材料を混ぜ、小判型にまるめオーブンで焼く。					
牛乳	206						
ベーコン	5					せん切り	
ねぎ	10					小口切り	
にんじん	5					せん切り	
青梗菜	10					切ってゆでて青みとする。	
きくらげ	0.3					戻して切る。	
緑豆春雨	3					熱湯で戻しておく。	
醤油	3						
こしょう	0.03					※ ベーコンをから煎りし、人参、きくらげを煮る。煮えたら春雨を入れて調味し、葱、青梗菜を入れる。	
鶏豚湯	5						
とりひき肉	30						
豚ひき肉	20						
ひじき	1.5					戻してゆでて冷ます。	
豆腐	20					水気を切っておく。	
玉葱	40	みじん切り					
パン粉	3						
塩	0.3						
こしょう	0.03	※ すべての材料を混ぜ、小判型にまるめオーブンで焼く。					
えのきだけ	4	4等分に切る。					
しめじ	10						
玉葱	25	薄く切る。					
ミックスベジタブル	2	さっとゆでる。					
醤油	4						
トマトケチャップ	2						
だしの素	0.2						
砂糖	0.3	※ えのきだけ、しめじ、玉葱を煮る。調味し、水とき片栗粉を回し入れ、ベジタブルをちらす。					
片栗粉	1						
水							
キャベツ	35	せん切りにし、ゆでて冷ます。					
のり佃煮	10						



栄養価

<献立のポイント>

エネルギー	642	Kcal	ビタミンA	204	μgRE	ハンバーグには、ひじきや豆腐をませあわせ、和風味にし、ソースには、きのこベジタブルを使い、彩りよく仕上げる。ソースをハンバーグとキャベツの上からかける。苦手な食材と大好きなハンバーグを組み合わせ、苦手克服につなげる。
たんぱく質	24.1	g	ビタミンB1	0.63	mg	
脂質	13.7	g	ビタミンB2	0.57	mg	
カルシウム	365	mg	ビタミンC	24	mg	
マグネシウム	82	mg	食物繊維	4.6	g	
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.5	g	
亜鉛	2.7	mg				