二本松市立二本松南小学校

献立名	献立名　　麦ご飯　牛乳　ソースカツ　カラフル金平　ヨーグルト　玉ねぎみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
麦	7	
牛乳	206	
県産ヒレカツ	40	〈ソースカツ〉
米サラダ油	3	①ヒレカツを揚げる。
ウスターソース	4	②調味料を合わせ、熱を加える。
こいくちしょうゆ	2	③調味液に、揚がったヒレカツを浸して味を付ける。
本みりん	3	
三温糖	4	
米サラダ油	0.7	〈カラフル金平〉
ごぼう	10	①野菜は、細切り。
人参	5	②野菜を炒め、調味する。
たけのこ(缶)	5	③最後に、ごま油を加え、風味を付ける。
つきこんにゃく	10	
黄パプリカ	3	
赤パプリカ	3	
青ピーマン	3	
白いりごま	0.5	
三温糖	0.7	
こいくちしょうゆ	2	
本みりん	0.7	
ごま油	0.3	
いちごヨーグルト	70	
じゃが芋	20	〈玉ねぎの味噌汁〉
人参	10	①じゃが芋・玉ねぎは、1．5cmの小口切り、人参は、銀杏切り、
玉ねぎ	15	油揚げは、1/5カット5mm切りにする。
木綿豆腐	20	②わかめを戻す。
油揚げ	3	③じゃが芋、野菜等を煮ながら、かつお出しパックを入れ、出しを取る。
わかめ(乾燥)	0.3	④油揚げを入れる。
かつお出しパック	1.5	⑤わかめ、味噌を加え仕上げる。
味噌	9	

栄　養　価						＜献立のポイント＞
エネルギー	683	Kカロリー	ビタミンA	200	μgRE	ソースカツ
たんぱく質	26.1	g	ビタミンB1	0.46	mg	ヒレカツに、たっぷりソースを染みこませると、美味しく食べられます。
脂質	16.1	g	ビタミンB2	0.54	mg	
カルシウム	379	mg	ビタミンC	25	mg	カラフル金平
マグネシウム	83	mg	食物繊維	4.1	g	パプリカとピーマンで、彩りが良くなり、ピーマンを美味しく食べることができま
鉄	2.2	mg	食塩相当量	3.2	g	
亜鉛	2.6	mg				