郡山市立橘小学校

献立名	そぼろ丼（麦なしごはん） 牛乳 白菜と塩コンブのあえもの 芋がらのみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
米（白ごはん）	70	1 そぼろ丼の具
		・まめプラスは、取り説に従った量の熱湯で戻し、絞っておく。
牛乳	206	① 油で生姜 鶏肉を白くポロポロになるまで炒める。
		② ごぼう しいたけを加え、さらに炒める
鶏ひき肉（皮なし）	30	③ ヒタヒタに水を加え、沸騰後アクを取り、調味する。
まめプラスM	7	④ まめプラス ねぎを入れ、煮込む。
ごぼう	10	⑤ 水分が少なくなったら、ゆでた枝豆を加える。
干しシイタケ	1.5	⑥ 味 温度を確認し、配食する。
ねぎ	10	⑦ 錦糸卵は別に配食する。（いり卵でも可）
こめ油	0.3	
生姜	0.3	
三温糖	2	
しょうゆ	3.5	
みりん	1	
酒	2	
錦糸たまご	10	
むき枝豆	10	
豆腐	25	2 芋がらのみそ汁
干しずいき	1	・干しずいきは、ぬるま湯でよくもみ洗いし、1㎝厚さの小口切りにする。
ねぎ	10	① だし汁にじゃがいも にんじんをいれる
じゃがいも	30	② 芋が煮えたら、芋がらを加える。
にんじん	10	③ とうふ ねぎ みその順に加える
煮干し粉	0.3	④ 味 温度を確認し、配食する。
厚削り節（だし用）		
みそ	14	
白菜	65	3 白菜と塩コンブのあえ物
塩コンブ	0.7	① 白菜はゆでた後、冷却する。
しょうゆ	0.5	② 水分を切った白菜と塩コンブをあえる。
		③ 味 温度を確認し、しょうゆで調整する。

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	636	Kカロリー	ビタミンA	193	μgRE	・しいたけ：細かく刻む
たんぱく質	28.5	g	ビタミンB1	0.54	mg	・煮干し粉：みそによく混ぜる
脂質	17.7	g	ビタミンB2	0.52	mg	
カルシウム	372	mg	ビタミンC	32	mg	・まめプラスMは、主役の肉の味を損ねず、量の割り増しができて、とても重宝な食材です。
マグネシウム	103	mg	食物繊維	6.5	g	
鉄	3.1	mg	食塩相当量	2.7	g	
亜鉛	3.3	mg				