

献立名	献立名 ご飯 牛乳 煮魚(赤魚) 野菜の薬味和え 手作りすいとん			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	100	<p><b>&lt;煮魚(赤魚)&gt;</b>                      ①しょうがは薄めにスライスする。                      ②鍋にしょうが、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを加熱しでん粉でとろみをつける。                      ③魚を鉄板にのせ、上から②のたれをかける。                      ④オーブンで加熱する。</p> <p><b>&lt;野菜の薬味和え&gt;</b>                      ①こまつなは2cm、にんじんはせん切りにする。                      ②こまつな、もやし、にんじんを茹でて冷却する。                      ③②と調味料、いりごまを和える。</p> <p><b>&lt;てづくりすいとん&gt;</b>                      ①豚肉にしょうが、しょうゆ、酒をもみこんでおく。                      ②小麦粉、白玉粉、水を入れすいとんを練っておく。                      ③鍋に①の豚肉を入れ炒める。                      ④水、がらスープを加え、にんじん、たけのこ、しいたけを加えて煮る。                      ⑤②を加えて煮る。                      ⑥調味料を加え、チンゲンサイを加える。</p>		
牛乳	206			
赤魚	60			
しょうが	0.6			
酒	1.8			
上白糖	4.8			
しょうゆ	7.2			
みりん	0.6			
でん粉	0.2			
こまつな	24			
茹で塩	0.2			
もやし	36			
にんじん	6			
白いり胡麻	0.4			
しょうが	0.2			
にんにく	0.2			
ねぎ	0.4			
しょうゆ	2			
上白糖	0.4			
ごま油	0.4			
豚肩肉	12			
しょうが	0.4			
しょうゆ	0.4			
酒	0.4			
米サラダ油	1.2			
にんじん	12			
椎茸スライス	0.6			
たけのこ	6			
小麦粉	18			
白玉粉	18			
水	156			
がらスープ(無塩)	18			
にんにく	0.1			
しょうが	0.1			
食塩	0.8			
こしょう 白	0.01			
しょうゆ	3.6			
酒	0.9			
チンゲンサイ	18			
ごま油	0.3			
<b>栄 養 価</b>		<b>&lt;献立のポイント&gt;</b>		
エネルギー	861 Kcal	ビタミンA	324 μgRE	寒い冬にぴったりの「すいとん」です。手作りのすいとんで、もちもちした食感が特徴です。子どもたちにも大人気でした。
たんぱく質	30.1 g	ビタミンB1	0.97 mg	
脂質	22.6 g	ビタミンB2	0.51 mg	
カルシウム	325 mg	ビタミンC	20 mg	
マグネシウム	76 mg	食物繊維	3.7 g	
鉄	2.5 mg	食塩相当量	3.2 g	
亜鉛	3 mg			

