

献立名	献立名 黒砂糖コッペパン 魚のピザ 小松菜のスープ フレンチサラダ		
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
パン	60	<p>&lt;魚のピザ&gt;</p> <p>① 鮭の切り身に、塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。</p> <p>② 玉ねぎはスライス、マッシュルームはスライスする。</p> <p>③ ②をピザソースとケチャップに混ぜ合わせる。</p> <p>④ ホイルカップに①の鮭を並べ、その上に③をのせて、チーズ、パセリを振り、オーブンで焼く。</p> <p>&lt;フレンチサラダ&gt;</p> <p>① キャベツはざく切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。</p> <p>② ①を茹でて、振り塩をして、冷却しておく。</p> <p>③ 調味料を混ぜ合わせる。</p> <p>④ ②の材料と調味料を混ぜて仕上げる。</p> <p>&lt;小松菜のスープ&gt;</p> <p>① 小松菜は、2～3cmに切る、玉ねぎは、スライス、にんじんは、銀杏切り、じゃがいもは角切りにする。</p> <p>② 釜にじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。</p> <p>③ ②の材料が煮えたら、小松菜、調味料を入れて味を仕上げる。</p>	
黒砂糖	15		
牛乳	206		
鮭	40		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
白ワイン	1		
乾燥パセリ	0.02		
玉ねぎ	10		
マッシュルーム	5		
ピザソース	5		
ケチャップ	5		
溶けるチーズ	12		
アルミカップ	1		
キャベツ	35		
きゅうり	15		
にんじん	8		
ふり塩	0.05		
米酢	1.5		
オリーブ油	1.5		
砂糖	0.2		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
こまつな	15		
玉ねぎ	20		
にんじん	10		
じゃがいも	25		
塩	0.3		
コンソメ	2		
しょうゆ	3		
こしょう	0.03		
水	100		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	641	KJ	ビタミンA	248	μgRE
たんぱく質	29.5	g	ビタミンB1	0.64	mg
脂質	18.6	g	ビタミンB2	0.73	mg
カルシウム	450	mg	ビタミンC	18	mg
マグネシウム	82	mg	食物繊維	4.5	g
鉄	2.3	mg	食塩相当量	3.5	g
亜鉛	2.4	mg			

魚のピザ風は、魚に下味をつける。ピザソースを使用することで、子どもたちの好む味付けになる。