

白河市立白河第二小学校

献立名		献立名 麦ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	70	<p>[ハンバーグおろしソース]</p> <p>① 豚ひき肉、牛ひき肉、ソーテオニオン、パン粉、鶏卵、食塩、こしょうを合わせて、よくこね、鉄板にのばし、オーブンで加熱する。</p> <p>② 大根をおろし、加熱し、しょうゆ、酢、三温糖、水を加え、たれを作る。</p> <p>③ 焼きあがった①をカットし、②をかける。</p>			
精麦	5				
牛乳	206				
豚ひき肉	20				
牛ひき肉	30				
ソーテオニオン	20				
パン粉	8				
鶏卵	10				
食塩	0.15				
こしょう	0.02				
大根	20	<p>[ツナ和え]</p> <p>① キャベツ、たまねぎは薄切り、こまつなは1cm幅、にんじんはせん切りにし、加熱・冷却する。</p> <p>② 米酢としょうゆで調味し、和える。</p>			
しょうゆ	1.8				
米酢	1.4				
三温糖	0.3				
水	4				
ツナ	5				
キャベツ	30				
たまねぎ	8				
こまつな	15				
にんじん	5				
米酢	1.2	<p>[なめこ汁]</p> <p>① ジャガイモ、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。</p> <p>② だしをとり、かたいものから材料を入れて加熱する。</p> <p>③ 煮えたら、みそで調味し、最後に長ねぎを加える。</p>			
しょうゆ	1.8				
なめこ	15				
じゃがいも	20				
豆腐	20				
大根	20				
長ねぎ	6				
みそ	8.5				
だしパック	0.5	<p>栄 養 価</p> <p>エネルギー 639 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.7 g</p> <p>脂質 17.1 g</p> <p>カルシウム 335 mg</p> <p>マグネシウム 94 mg</p> <p>鉄 3.5 mg</p> <p>亜鉛 4.2 mg</p>			
かえり煮干し	0.3				
		<p>＜献立のポイント＞</p> <p>主菜は、牛肉と豚肉を使用したジューシーなハンバーグです。おろしソースをかけることで、さっぱりとした味わいとなります。</p>			
					