

須賀川市立西袋第一小学校

献立名		献立名 麦ごはん、牛乳、県産牛肉のプルコギ、県産米粉麺入り坦々スープ、梨		
食品名	1人分(g)	調理法及び留意事項		
(麦ごはん)		(プルコギ) ①ねぎは小口切り、たまねぎ、赤ピーマンは薄切り、にらは3cm幅に切る。 ②油で、にんにく・しょうが・牛肉を炒める。臭みを消すため酒をふる。 ③ねぎ、たまねぎ、もやしを炒める。 ④調味料を加えて加熱する。 ⑤赤ピーマンとにらを加えてさらに炒める。 ⑥最後にごまとごま油を加え、水溶き片栗粉を加える。		
精白米	70			
米粒麦	7			
(牛乳)	206			
(プルコギ)				
米油	1			
県産牛もも肉	40			
おろしにんにく	0.4			
おろししょうが	0.4			
酒	1			
ねぎ	6			
たまねぎ	20			
もやし	30			
赤ピーマン	4			
にら	4			
県産りんごソース	2			
三温糖	0.6			
しょうゆ	2			
みそ	1.5			
コチュジャン	0.75			
片栗粉	0.6			
白いりごま	1			
ごま油	0.4			
(坦々スープ)		(坦々スープ) ①にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、白菜、チンゲン菜は2cm幅に切る。 ②油で、にんにく・しょうが・豚ひき肉・豆板醤を炒める。 ③にんじん・たまねぎを炒め、湯を加えて煮る。 ④白菜を加えて煮る。煮立ったらすべての調味料を加える。 ⑤最後にねぎ・チンゲン菜・米粉めんを加えて加熱する。 ※米粉めんは給食会で取り扱い有。 ※米粉めんは90秒ほどで煮える。別茹でせずに、汁に直接加えることが可能。		
米油	1			
おろしにんにく	0.4			
おろししょうが	0.4			
豆板醤	0.2			
豚ひき肉	10			
たまねぎ	10			
にんじん	8			
はくさい	15			
ねぎ	8			
チンゲン菜	4			
県産米粉めん	10			
鶏ガラスープ	1			
白ねりごま	2			
みそ	6			
しょうゆ	1			
(須賀川市産梨)	50			
栄 養 価		＜献立のポイント＞		
エネルギー	639 Kcal	ビタミンA	248 μgRE	ふくしま旬の食材活用推進事業で実施した献立です。 普段牛肉は高価なため、豚肉で実施しています。 坦々スープはねりごまを加えることでこくがアップします。
たんぱく質	24.8 g	ビタミンB1	0.86 mg	
脂質	18.0 g	ビタミンB2	0.2 mg	
カルシウム	281 mg	ビタミンC	23 mg	
マグネシウム	64 mg	食物繊維	3.8 g	
鉄	1.8 mg	食塩相当量	2.1 g	
亜鉛	2.4 mg			
				