


郡山市立芳賀小学校

献立名	献立名		あさか舞ごはん 牛乳 ハンバーグのラタトウイユ添え コンソメスープ ヨーグルト	
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
黒糖パン	50	<p>&lt;ハンバーグのラタトウイユ添え&gt; (ハンバーグ)</p> <p>1 ハンバーグを天板に並べ、コンビで230℃10分焼き、中心温度確認後、ボウルに数え</p> <p>(ラタトウイユ)</p> <p>1 玉葱は1.5cm角切り、ズッキーニは1cm角切り、トマトは湯むきして1.5cm位に切り、にんにくはみじん切りにする。</p> <p>2 釜を温め油を入れ、にんにくを入れ弱火で温め香りを出す。</p> <p>3 パプリカを炒め、いったんとりだしておく。</p> <p>4 玉葱を強火で炒め、しんなりしたら、ズッキーニを加えて炒める。</p> <p>5 野菜に火が通ったら、豆、ベーコンを加えて炒め、トマトペーストを加える。</p> <p>6 トマト、調味料を加え混ぜる。</p> <p>7 パプリカを戻し、中心温度を確認し、ハンバーグとは別のボウルに盛り付ける。</p> <p>※食べる時に、ハンバーグとラタトウイユと一緒に食べるようにクラスにお知らせする。</p> <p>&lt;コンソメスープ&gt;</p> <p>1 キャベツ、にんじんはせん切り、じゃがいもは短冊切りにする。</p> <p>2 釜に水を入れ、にんじん、じゃがいもを入れ煮る。</p> <p>3 にんじんが煮えたら、こまぎれの鶏むね肉にかたくり粉をまぶし、沸騰したところへ入れ、15分位煮る。</p> <p>4 調味料、キャベツを入れ、味見をして、中心温度を確認する。</p> <p>5 食缶に配食する。</p> <p>&lt;ヨーグルト&gt;</p> <p>1 味見、検温後、クラスごと数を数え、冷蔵庫で保管する。</p>		
牛乳	206			
<small>ラオ味国産鶏肉豚肉ハンバーグ(冷)</small>	40			
玉葱	5			
ズッキーニ	10			
<small>冷凍パプリカ(アイスカットミックス)</small>	3			
県産大豆水煮	4			
ショルダーベーコン	4			
トマト	5			
トマトペースト	3.6			
にんにく(りん茎)	0.25			
がらスープ(袋)	0.7			
食塩	0.1			
白こしょう	0.03			
米サラダ油	0.48			
三温糖	0.6			
キャベツ	6.84			
にんじん	15.62			
じゃがいも	37.84			
<small>鶏若鶏肉胸(皮なし)</small>	10.46			
かたくり粉	1.05			
素材カ こんぶ	1.01			
素材カ 鶏だし	1.93			
コンソメS	0.1			
食塩	0.65			
水	74			
ヨーグルト	70			

栄養価				<献立のポイント>		
エネルギー	643	Kcal	ビタミンA	215	μgRE	
たんぱく質	28.0	g	ビタミンB1	0.67	mg	
脂質	19.4	g	ビタミンB2	0.83	mg	
カルシウム	434	mg	ビタミンC	31	mg	
マグネシウム	90	mg	食物繊維	5.7	g	
鉄	3.8	mg	食塩相当量	2.0	g	
亜鉛	2.6	mg				

夏野菜を使ったメニューでトマトを加えてからよく炒めることで酸味がとび、子どもたちが食べやすいメニューです。ハンバーグにソースをかけずラタトウイユをソースとして食べてもらうことで、減塩になります。

3.