

郡山市立富田小学校

献立名	献立名	ごはん 牛乳 肉じゃが 千草あえ 豆みそ	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	70	<p>[肉じゃが]</p> <p>①にんじんは厚色紙切り、たまねぎは厚スライス、じゃがいもは1.5cm角にする。 糸こんにゃくはざくざくと刃を入れ、ゆがく。さやいんげんはゆでる。 ②サラダ油を熱し、豚肉を炒める。 ③にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、じゃがいもを炒め、水をひたひたに注ぐ。 ④野菜に火が通ったら、きび砂糖、清酒、本みりんを加え、ひと煮立ちさせる。 ⑤しょうゆを加える。 ⑥さやいんげんを加えて仕上げる。</p>	
牛乳	206		
豚もも肉	35		
にんじん	12		
たまねぎ	45		
糸こんにゃく	17		
じゃがいも	52		
さやいんげん(冷)	3		
サラダ油	0.5		
きび砂糖	1		
清酒	1		
本みりん	1		
しょうゆ	3.5		
油揚げ	3.5		
きび砂糖	0.3		
しょうゆ	1		
いかせん切り(冷)	3.5		
錦糸玉子(冷)	3.5		
普通春雨	2		
にんじん	3.5		
キャベツ	12		
もやし	18		
穀物酢	1.8		
しょうゆ	1.8		
サラダ油	0.5		
きび砂糖	0.2		
大豆(冷)	15	<p>[豆みそ]</p> <p>①フライヤーに、油を160℃に熱する。 ②大豆に片栗粉をまぶし、中がカリカリになるまでじっくり揚げる。 ③調味料を煮立ててたれを作り、②を絡める。</p>	
片栗粉	0.2		
米白絞油	1.5		
きび砂糖	2.5		
みそ	2.5		
清酒	1		
本みりん	1		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー		Kcal	ビタミンA		<p>甘じょっぱく、食感の良い豆みそは本校で人気の献立です。1年生が入学してきたので、先輩たちの好きな豆みその紹介と、しょうゆ味で煮物と言えは肉じゃが、さっぱりとした千草あえを組み合わせた献立です。</p>
たんぱく質		g	ビタミンB1	μgRE	
脂質		g	ビタミンB2	mg	
カルシウム		mg	ビタミンC	mg	
マグネシウム		mg	食物繊維	g	
鉄		mg	食塩相当量	g	
亜鉛		mg			

