福島市立瀬上小学校

献立名	献立名　ソフトめん　牛乳　ビタミンAたっぷりサラダ　かぼちゃほうとうつけ汁　ブルーベリーゼリー

食品名	1人分	調理法及び留意事項
ソフトめん	80	
牛乳	206	
ツナ	6	＜ビタミンAたっぷりサラダ＞
ブロッコリー	12	①ブロッコリーを小房に分ける。
ほうれんそう	8	ほうれんそうを1cmに切る
にんじん	5	にんじんを細千切りにする。
パプリカ(黄)	5	パプリカを1cmの薄切りにする。
パプリカ(赤)	5	②濃口しょうゆ、米油、りんご酢、三温糖、黒こしょうを煮合わせて冷却する。
洗いしょうゆ	0.5	③①の野菜をゆでる。洗いしょうゆをかけて、冷却する。
濃口しょうゆ	1.5	④ツナ、白いろごま、③を和える。②で味付けて出来上がり。
米油	1.5	
りんご酢	1	
三温糖	0.3	
黒こしょう	0	
白いりごま	0.5	
鶏もも肉	20	＜かぼちゃほうとうつけ汁＞
酒	1	①かぼちゃを1.5cm角に切る。
油揚げ	5	白菜を太千切りにする。
かぼちゃ	20	大根を銀杏切りにする。
白菜	15	まいたけをほぐす。
大根	10	ねぎを小口切りにする。
まいたけ	8	油揚げを油抜きし、千切りにする
ねぎ	5	②だしパックさば混合と昆布だしパックを煮だし、だしをとる。
ふくしま味噌	6.5	③鶏もも肉を酒で炒める。
みそ	5.5	④③も①、②を入れ、煮る。
濃口しょうゆ	1.5	⑤ふくしま味噌、みそ、濃口しょうゆ、みりんで味をつけて出来上がり。
みりん	1	
だしパックさば混合	3	
昆布だしパック	0.3	
水	110	
ブルーベリーゼリー	40	

栄　養　価					
エネルギー	660	Kカロリー	ビタミンA	260	μgRE
たんぱく質	29	g	ビタミンB1	0.90	mg
脂質	19	g	ビタミンB2	0.8	mg
カルシウム	323	mg	ビタミンC	25	mg
マグネシウム	88	mg	食物繊維	4.9	g
鉄	2.3	mg	食塩相当量	3.5	g
亜鉛	2.4	mg			

＜献立のポイント＞

目の愛護デー献立です。ビタミンA、アントシアニンを摂れる料理を組み合わせました。