


【献立名】 牛肉とピーナツの混ぜご飯 牛乳 わかめの酢の物 花切大根の味噌汁

実施月 11月

笠岡市立白石小学校

( 作成者:学校栄養職員 佐藤公美 )

料理名		材 料 名		分量(1人分)								
牛肉とピーナツの混ぜご飯		米		70g								
		水		90g								
		牛肉		20g								
		油		0.5g								
		しょうが		1g								
		にんじん		10g								
		しょうゆ		5g								
		上白糖		3g								
		ピーナツ		5g								
		卵		20g								
		油		0.5								
牛乳		牛乳		206g	<p>【作り方】</p> <p>牛肉とピーナツの混ぜご飯</p> <p>① 精白米を洗い、炊く。</p> <p>② しょうがはみじん切りにし、にんじんは千切りにする。</p> <p>③ 鍋に油をひき、牛肉としょうがを炒める。</p> <p>④ その後、にんじんを入れて炒めた後、上白糖としょうゆを入れて炊く。</p> <p>⑤ ピーナッツを煎る。</p> <p>⑥ 油を引いたフライパンで炒り卵を作る。</p> <p>⑦ 具材と炊きあがったご飯とを混ぜ合わせる。</p>							
たことわかめの酢の物		たこ		6g								
	わかめ		1g									
	きゅうり		30g									
	にんじん		5g									
	だいこん		20g									
	上白糖		2g									
	しょうゆ		1g									
	酢		3g									
花切大根の味噌汁		花切大根		3g								
	豆腐		30g									
	じゃがいも		30g									
	たまねぎ		20g									
	ねぎ		5g									
	煮干し		4g									
	味噌		7g									
<p>献立の意図</p> <p>地産地消週間ということで、白石島でとれるピーナツ、わかめ、じゃがいも、たまねぎ、ねぎを入れ、地元の食材に興味をもたせたいと思いこの献立とした。</p>												
エネルギー kcal	たん白質 g	脂 肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
610	24.2	17.8	933	307	70	2.76	2.7	355	0.5	0.46	22	3.8