


【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	 <p>【作り方】 牛肉とピーナツの混ぜご飯 ① 精白米を洗い、炊く。 ② しょうがはみじん切りにし、にんじんは千切りにする。 ③ 鍋に油をひき、牛肉としょうがを炒める。 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。 ⑤ ピーナッツを煎る。 ⑥ 油を引いたフライパンで炒り卵を作る。 ⑦ 具材と炊きあがったご飯とを混ぜ合わせる。</p> <p>献立の意図 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>								
		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									
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									
		エネルギー	たん白質	脂 肪									ナトリウム
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	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	