

【献立名】米粉オレンジコッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグ サラダ 野菜スープ

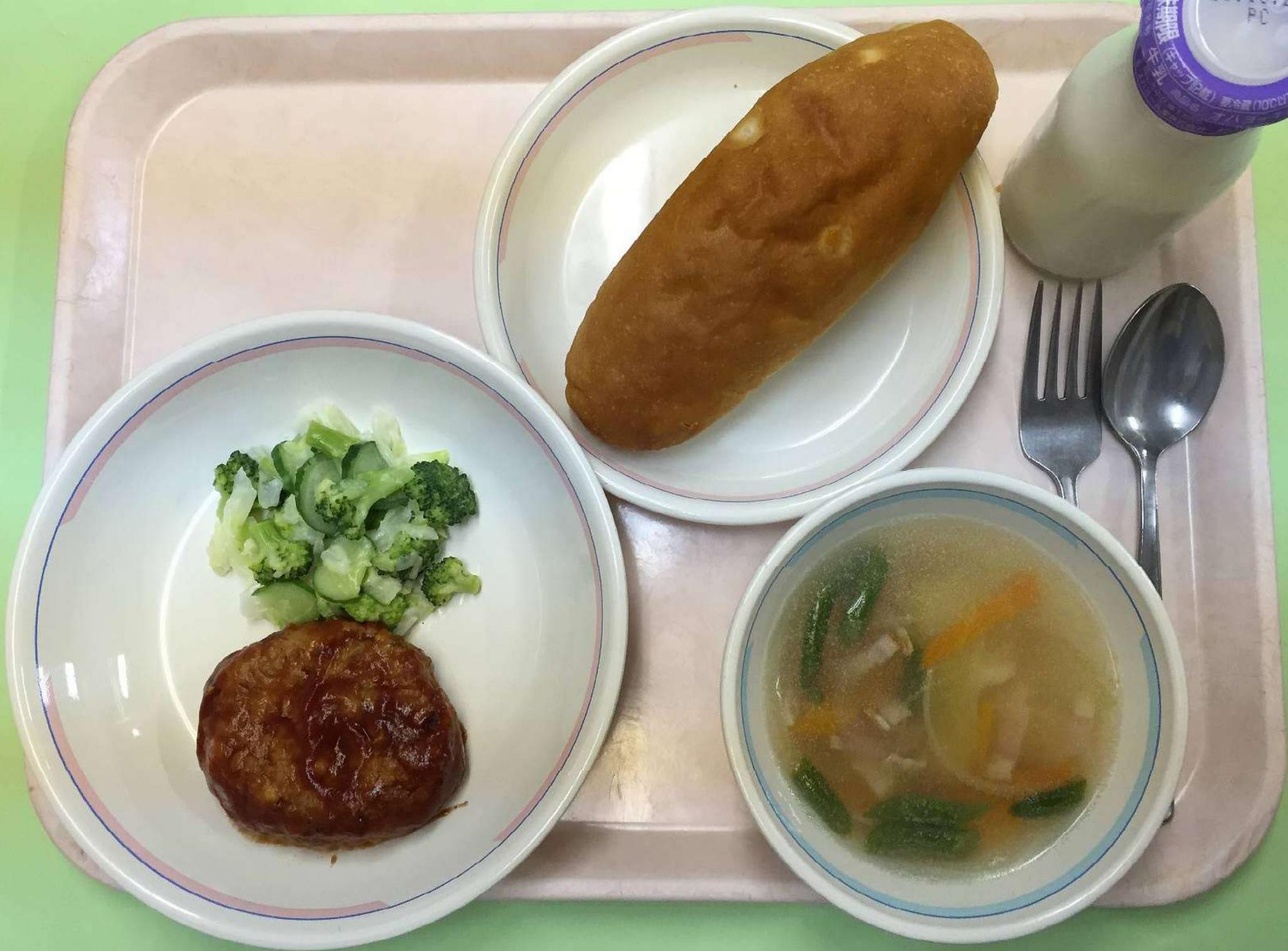
実施月 10月

新見市立哲多学校給食共同調理場 他 (作成者: 栄養教諭 池田久美子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
米粉オレンジコッペパン	哲西米粉オレンジコッペパン			80g								
牛乳	牛乳			206g								
豆腐ハンバーグ	輸入牛肉ミンチ			20g								
	若鶏ひき肉			20g								
	木綿豆腐			20g								
	たまねぎ			30g								
	卵			10g								
	パン粉			8g								
	塩			0.2g								
	こしょう			0.02g								
サラダ	冷凍ブロッコリー			20g								
	キャベツ			30g								
	きゅうり			10g								
	フレンチドレッシング(白)			7g								
	野菜スープ	ベーコン			5g							
		たまねぎ			20g							
		じゃがいも			30g							
	にんじん			5g								
	冷凍さやいんげん			5g								
	鶏がらスープ			3g								
	水			130g								
	塩			0.7g								
	こしょう			0.02g								
エネルギー	たん白質	脂 肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
654	31.5	24.7	1596	374	99	2.96	4.0	151	0.91	0.92	47	6.0

献立コメント（新見市一哲多学校給食共同調理場）

この日の給食のねらいは「バランスのよい食事のとり方」です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のとり方を理解させ、栄養のバランスがとれた食事の大切さについて考えます。また、新見市の哲西こめ工房の米粉オレンジコッペパンや、手作りの豆腐ハンバーグは子どもたちに大変人気のメニューで、とても喜んで食べていました。



16.10.20
PC