


【献立名】梅ごはん 牛乳 豚肉のケチャップあえ ちぐさあえ もずくのみそ汁

実施月 6月

美作市立江見小学校他

(作成者:栄養教諭 佐倉夕喜)

料理名	材料名	分量(1人分)											
梅ごはん	精白米 梅しそ漬け(きざみ)	75g 9g	【作り方】 豚肉のケチャップあえ ① 豚肉は1cm角切り。しょうがはすりおろす。 ② トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、トウバンジャンを加熱して、ケチャップソースを作る。 ③ 豚肉にしょうがと酒を加えて混ぜ込み、かたくり粉を付けて、サラダ油で揚げる。 ④ ③に②をまぶす。 献立の意図 梅の実がなる時期なので梅ごはんにした。 豚肉のケチャップあえには隠し味にトウバンジャンを入れ、おいしくした。 中学生が修学旅行で沖縄に行ったので沖縄産のもずくを使用した。										
牛乳	牛乳	206g											
豚肉のケチャップあえ	豚もも角切り肉 しょうが 酒 かたくり粉 サラダ油(適量) トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 トウバンジャン	60g 0.5g 2g 7g 3g 10g 2g 1g 0.01g											
ちぐさあえ	炒りたまご ほうれんそう キャベツ にんじん 砂糖 こいくちしょうゆ	10g 10g 30g 5g 0.15g 2.5g											
もずくのみそ汁	たまねぎ じゃがいも 油あげ ぶなしめじ もずく ねぎ 煮干し かつおぶし 中みそ	30g 20g 5g 5g 10g 5g 2g 1.5g 9g											
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	
667	28.7	19.5	1171	303	62	2.7	2.3	276	0.7	0.6	32	3.4	

栄養教諭のコメント

作東中学校の試食会の日の献立です。写真は中学生の分量です。

梅の実がなる時期なので梅ごはんにしました。

肉料理は子どもたちに、人気があります。この豚肉のケチャップあえには、隠し味にトウバンジャンを入れて、味を引き締めています。

作東中学校の3年生が修学旅行で沖縄に行ったので沖縄産のもずくを使用しました。

各校の検食簿等より

梅の香りと色でごはんがおいしい。

豚肉のケチャップあえは子どもたちの好む味でおいしい。

ちぐさあえは彩りがよい。

もずくのみそ汁は飲みやすくてよかった。



内容量 200ml
賞味期限 上部に記載
保存方法 10℃以下で冷蔵
保存してください。
開封後は、冷蔵保
存(10℃以下)し、賞味期
間におかわりすることができ
ますが、お飲みください。
製造販売所 広島県三原市東方
一丁目2番1号
製造者 山崎乳業株式会社
本品にアレルギー成分を含む場合があります。
アレルギー成分:卵、小麦、大豆、乳、鶏肉、鶏皮、また
は、本品に加工された卵、小麦、大豆、乳、鶏肉、鶏皮、
本品に加工された卵、小麦、大豆、乳、鶏肉、鶏皮、



