

【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		75g	
		梅しそ漬け(きざみ)		9g	
牛乳		牛乳		206g	
豚肉のケチャップあえ		豚もも角切り肉		60g	
		しょうが		0.5g	
		酒		2g	
		かたくり粉		7g	
		サラダ油(適量)		3g	
		トマトケチャップ		10g	
		ウスターソース		2g	
		砂糖		1g	
		トウバンジャン		0.01g	
ちぐさあえ		炒りたまご		10g	
		ほうれんそう		10g	
		キャベツ		30g	
		にんじん		5g	
		砂糖		0.15g	
		こいくちしょうゆ		2.5g	
もずくのみそ汁		たまねぎ		30g	
		じゃがいも		20g	
		油あげ		5g	
		ぶなしめじ		5g	
		もずく		10g	
		ねぎ		5g	
		煮干し		2g	
		かつおぶし		1.5g	
		中みそ		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。

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	
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
間におかわりできないだけ
おめいにお飲みください。
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
本品に吸着剤を配合し、含む生乳
は、JAS規格(規格番号:24170)に
準じて製造されています。また
品質の向上を図るため、製造に際し
ては、品質検査を行っています。
お問い合わせ先 02-26-24170



