

【献立名】 キムタクごはん 牛乳 春雨スープ 雪見大福

実施月 10月

里庄町立里庄中学校

(作成者:栄養士 宮川 朋子)

料理名		材料名		分量(1人分)								
キムタクごはん		精白米		85								
		ベーコン		25								
		漬物 キムチ		20								
		たくあん漬		20								
		サラダ油		0.5								
		こいくちしょうゆ		3								
		牛乳	牛乳	206								
春雨スープ		鶏肉 手羽 皮つき		35	【作り方】 キムタクごはん ① ごはんをたく。 ② たくあんは、汁気をきる。 ③ 鍋に油をひき、ベーコンを炒める。 ④ キムチ(汁ごと)とたくあんを加え炒める。 ⑤ しょうゆを加え炒め、温度確認をする。 ⑥ 炊きあがったごはんに、具を混ぜ込む。 ※キムチ、たくあんの塩分により、しょう油の量を調節する。 春雨スープ ① チンゲンサイは1cm幅に切り、たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこは千切り、葉ねぎは小口切り。 ② 鍋に水を入れ、鶏肉を煮る。 ③ チキンブイヨン・中華だし・たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・うずら卵を加え煮る。 ④ 最後に、塩・こしょうで味を整えチンゲンサイ・葉ねぎを加え、温度確認をして仕上げる。 ※あくをこまめにとるとよい。 献立の意図 キムタクごはんは、長野県で人気の給食メニューですが、里庄町でも登場して以来大人気です。たくあんのシャキシャキとした歯ごたえとキムチのピリツと辛いアクセントを楽しみながら食べてください。							
		緑豆はるさめ 乾		6								
		チンゲンサイ		30								
		たまねぎ		15								
		りょくとうもやし		15								
		にんじん		15								
		生しいたけ		0.4								
		たけのこ 水煮		10								
		うずら卵 水煮缶詰		15								
		葉ねぎ		8								
		チキンブイヨン		12								
		中華だし		0.36								
		こいくちしょうゆ		2.4								
		食塩		0.36								
こしょう		0.02										
水		120										
雪見だいふく		雪見だいふく		50								
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
790	27.9	24.6	1672	361	86	2.75	3.7	352	0.76	0.59	36	3.7