


【献立名】ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト

実施月 9月

矢掛町学校給食共同調理場 (作成者 栄養教諭 森分千穂)

料理名		材料名		分量(1人分)								
ハヤシライス	米			80g	 <p>【作り方】 じゃこサラダ ① キャベツは短冊切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。 ② スクール糸かまぼこは冷水で溶かし、ほぐす。 ③ ちりめんじゃこはスチームをかけ、冷却する。 ④ キャベツとチンゲンサイはそれぞれボイルし、冷却する。 ⑤ 調味料をボールに合わせ攪拌する。 ⑥ ②、③、④に⑤を加え調味する。</p> <p>献立の意図 しっかりカルシウム補給のできる献立です。また、しっかりかむことのできる人気のじゃこサラダを組みあわせました。</p>							
	強化伯麦			8g								
	牛肉			25g								
	たまねぎ			50g								
	大豆			15g								
	じゃがいも			30g								
	にんじん			20g								
	アスパラガス			6g								
	マッシュルーム			10g								
	にんにく			0.5g								
	デミグラスソース			3g								
	ハヤシルウ			10g								
	食塩			0.1g								
	こしょう			0.01g								
	赤ワイン			2g								
中濃ソース			2g									
コンソメ			0.8g									
水			80g									
牛乳	牛乳			206g								
じゃこサラダ	キャベツ			30g								
	チンゲンサイ			20g								
	ちりめんじゃこ			4g								
	スクール糸かまぼこ			10g								
	米酢			0.5g								
	米サラダ油			0.5g								
	しょうゆ			1.5g								
	砂糖			1.5g								
	レモン果樹			2g								
ヨーグルト	プレーンヨーグルト			50g								
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	27.5	16.1	1135	392	76	2.6	5	292	0.42	0.62	34	3.8

献立によせて

町内産

6月2日 (金)	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト	米 たまねぎ	<p>きょう 今日(きょう)はカルシウムのしっかりとれるメニューを(いしき)意識(いしき)してみました。ちりめんじゃこをつかいじゃこサラ(ら)ダというメニューです。ちりめんじゃこは、体(からだ)は小さいですが頭(あたま)からしっぽ(しっぽ)の先(さき)まで食(た)べることで(ほね)骨(ほね)まで食(た)べることになるのでカルシウムが(いっぱい)いっぱい(いっぱい)とれます。一人(ひとり)分のちりめんじゃこ4gは(びき)だいたい150匹(びき)ぐらいのちりめんじゃこを食(た)べたことになるのですよ。もう一品(いっぴん)はデザート(デザート)のヨー(ヨー)グルト(グルト)です。今(いま)の時期(じき)からカルシウムをしっかりと(ほね)骨(ほね)を丈夫(じょうぶ)にすることが(たいせつ)とても大切(あじ)です。味(あじ)わって(あじ)いただき(あじ)ましょう。</p>
----------	---------------------------	-----------	--



128年度 小学校教

1	男子	三好	山田
2	男子	山田	山田
3	男子	山田	山田
4	男子	山田	山田
5	男子	山田	山田
6	男子	山田	山田
7	男子	山田	山田
8	男子	山田	山田
9	男子	山田	山田
10	男子	山田	山田
11	男子	山田	山田
12	男子	山田	山田
13	男子	山田	山田
14	男子	山田	山田
15	男子	山田	山田
16	男子	山田	山田
17	男子	山田	山田
18	男子	山田	山田
19	男子	山田	山田
20	男子	山田	山田

月8日