

【献立名】カレーライス・牛乳・海藻サラダ・フルーツ白玉

実施月 6月

新庄村立新庄小・中学校 (作成者: 栄養職員 立岩ゆり)

料理名		材料名		分量(1人分)								
カレーライス		精米		72g	 <p>【作り方】 フルーツ白玉 ① 水に砂糖を入れて煮て、シロップを作る。 ② ボウルにひめのもち粉、砂糖、豆腐を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。 ③ ②を丸めてゆでた後、冷水に入れる。 ④ すいかをくり抜く。 ⑤ シロップ、白玉、すいか、パインをボウルに入れ、混ぜる。</p> <p>献立の意図 子どもたちが収穫したもち米(ひめのもち)を、粉にしたものを使って白玉にした。すいかを丸くり抜き、紅白の、彩りきれいなフルーツ白玉にした。</p>							
		強化白麦		8g								
		強化米		0.2g								
		国産豚肉 スライス		30g								
		たまねぎ		50g								
		にんじん		15g								
		じゃがいも		40g								
		おろししょうが		0.5g								
		おろしにんにく		0.5g								
		サラダ油		0.6g								
水		180g										
カレールウ		15g										
中濃ソース		2.5g										
牛乳	牛乳		206g									
海藻サラダ		乾燥海藻ミックス		2g								
		だいこん		20g								
		キャベツ		20g								
		青じそドレッシング		6g								
フルーツ白玉		ひめのもち米		10g								
		砂糖		2g								
		木綿豆腐		4g								
		水		適量								
		パインピーセス		15g								
		すいか		20g								
		水		30g								
		砂糖		3g								
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
707	22.4	18.6	1260.3	229	78	1.7	2.3	348	0.89	0.52	38	4.2