

【献立名】

ゆず照りバーガー 牛乳 ミネストローネ ペルルメロン

実施月 6 月

久米南町立久米南学校給食センター (作成者: 栄養教諭 春名 泉)

料理名		材料名		分量(1人分)									
セルフ ゆず照りバーガー		米粉標準パン(丸パン)		70g		 <p>【作り方】 セルフゆず照りバーガー ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、赤玉ねぎはスライスに切り、茹でて冷ましておく。 ② ①を塩、で和える。 ③ 鶏肉は調味液に漬けこみ、180度のスチームコンベクションオーブンで焼く。 ④ 横割りにした丸パンに①と②とタルタルソースをはさんで食べる。 ※ パンにはさむ具は、旬の野菜を使用するとよい。 ※ ゆずジャムの皮が大きい場合は刻んでおく。</p>							
		若鶏もも肉		50g									
		にんにく		0.1g									
		しょうが		0.3g									
		ゆずジャム		10g									
		こいくちしょうゆ		3.6g									
		キャベツ		35g									
		赤玉ねぎ		6g									
		きゅうり		5g									
		いそしお		0.2g									
タルタルソース		10g											
牛乳		牛乳		206g									
ミネストローネ		ベーコン		6g		<p>献立の意図 久米南町の特産品のゆずを、子どもたちにも食べやすいように、鶏肉の味付けに使用し、工夫した。</p>							
		シェルマカロニ		4g									
		じゃがいも		20g									
		たまねぎ		25g									
		にんじん		15g									
		セロリ		7g									
		パセリ		0.4g									
		トマトピューレ		14g									
		赤ワイン		0.9g									
		スープストック		1.6g									
		塩		0.1g									
		砂糖		1g									
		バター		0.3g									
		水		150g									
ペルルメロン		ペルルメロン		60g									
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	
740	27.3	26.9	1158	319	69.4	1.8	2.8	235	0.74	0.75	41	4.0	

