

2019年 7月 4日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【牛乳】			
★飲用牛乳	206.00 g		
【カレーライス】			
米	75.00 g	}	1. スープをとる。
水	93.00 g		2. 油でにんにく生姜と肉を炒め、
油	1.00 g		玉葱を加えて炒める。
にんにく	0.50 g	みじん切り	3. 1とにんじんを加えて煮る。
しょうが	0.50 g	みじん切り	途中でじゃが芋を加え、調味する。
豚肩肉	20.00 g		4. カレー粉と水溶性米粉を加える。
たまねぎ	40.00 g	短冊切り	5. 米は炊飯し、別配缶。
じゃがいも	45.00 g	乱切り	
にんじん	10.00 g	いちよう	
水	60.00 g	}	
鶏ガラパック	10.00 g		
赤ワイン	1.00 g		
トマトケチャップ	3.00 g		
ウスターソース	4.00 g		
フルーツチャツネ	2.00 g		
塩	0.50 g		
しょうゆ	1.00 g		
カレー粉	0.60 g		
米粉	4.00 g	}	
水	6.00 g		
【鉄骨サラダ】			
長ひじき	1.00 g	}	1 ひじきときくらげは戻して下煮し、
きくらげ(乾)	0.20 g		煮汁ごと冷却する。
だし汁・スープ	2.00 g		2 野菜は茹でて冷却。
しょうゆ	1.00 g		3 じゃこはから煎り。
だいこん	25.00 g	せん切り	4 ドレッシングを加熱し、冷却。別
切干しだいこん	2.00 g	4cm幅	配缶にする。
こまつな	15.00 g	ザク切り	5 1と2の汁気を切って混ぜる。
ちりめんじゃこ	5.00 g	からいり	6 チーズとじゃこを合わせ、5と区
★ダイスチーズ	5.00 g		切って配缶。
酢	2.70 g	}	
しょうゆ	2.00 g		
三温糖	1.00 g		
【たなばたポンチ】			
ｱﾎﾗ(10%果汁入り飲料)	15.00 g	}	1. 粉寒天は煮溶かし沸騰させ、
水	18.00 g		温めたジュースを加える。
粉寒天	0.31 g	角切り	2. 1を天板に流して冷やし固め、
みかん(缶)	10.00 g		四角に切る。
パイナップル(缶)	10.00 g		3. 水、砂糖を加熱しシロップを作
★りんご(缶詰)	8.00 g		り冷却する。
マカロニ(米粉)	7.00 g		4. マカロニは茹でて水冷する。
水	36.00 g	}	5. 果物缶を開け、1・2・3と合
さとう	6.00 g		わせる。
レモン果汁	0.13 g		

従来のカレーライスはバターと小麦粉でルーを作っていましたが、最近では小麦と乳のアレルギーにも対応したレシピを使用しています。ルーの代わりに米粉でとろみをつけています。

栄養価 (中学年1食分)	
エネルギー	666 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	14.2 g
カルシウム	364 mg
マグネシウム	90 mg
鉄	2.2 mg
亜鉛	3.3 mg
レチノール活性当量	221 μg
ビタミンB1	0.40 mg
ビタミンB2	0.44 mg
ビタミンC	53 mg
ナトリウム	906 mg
食塩相当量	2.0 g
食物繊維 総量	4.4 g