

2019年 7月 5日 金曜日

| 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 | | |
| 【黒砂糖パン 50g】 | | | |
| ★黒砂糖パン(粉) 40g | 62.00 g | | 低学年 |
| ★黒砂糖パン(粉) 50g | 78.00 g | | 中学年 |
| ★黒砂糖パン(粉) 60g | 94.00 g | | 高学年 |
| 【なすのミートグラタン】 | | | 1. 戻しておいた大豆を茹で、 |
| 油 | 0.50 g | | みじん切りにする。 |
| にんにく | 0.50 g | みじん切り | 2. にんにく・生姜・肉類・玉葱 |
| しょうが | 0.50 g | みじん切り | を油で炒める。 |
| 豚ひき肉 | 15.00 g | | 3. 湯むきしたトマトと水煮トマト、 |
| 豚レバー ミンチ | 1.00 g | | ワインとケチャップを入れて煮込む。 |
| 玉ねぎ | 60.00 g | スライス | 4. ナスを加え、調味する。 |
| 大豆 | 10.00 g | 戻して水煮 | 5. 米粉でとろみをつける。 |
| なす | 20.00 g | 輪切り | 6. 型に流し、チーズをかけて焼く。 |
| ナツメグ | 0.01 g | | |
| 塩 | 0.30 g | | |
| こしょう | 0.02 g | | |
| トマト | 10.00 g | 湯むき 角 | |
| ダイストマト(缶) | 40.00 g | | |
| トマトケチャップ | 10.00 g | | |
| 赤ワイン | 1.00 g | | |
| 米粉 | 1.50 g | | |
| 水 | 2.25 g | | |
| ★シュレッドチーズ | 10.00 g | | |
| 紙小判皿(大) | 1.00 枚 | | |
| 【白いんげん豆の田舎風スープ】 | | | 1. スープをとる。 |
| 油 | 1.00 g | | 2. いんげん豆は水で戻しておき、 |
| にんにく | 0.50 g | みじん切り | やわらかくなるまでゆでる。 |
| セロリー | 2.00 g | みじん切り | 3. 油で、にんにく、セロリ、肉、 |
| ベーコン(短冊) | 2.00 g | | ベーコンを炒め、1を加える。 |
| 鶏もも肉(角切) | 10.00 g | | 4. 煮えにくい野菜から順に加え、 |
| にんじん | 20.00 g | いちょう | 豆を加えて調味する。 |
| たまねぎ | 20.00 g | スライス | 5. 最後に小松菜を加える。 |
| じゃがいも | 40.00 g | 厚いちょう | |
| キャベツ | 20.00 g | 角切り | |
| 白いんげん豆 | 10.00 g | | |
| 白ワイン | 1.00 g | | |
| 塩 | 0.50 g | | |
| こしょう | 0.02 g | | |
| しょうゆ | 1.00 g | | |
| ベーリーフ(粉) | 0.02 g | | |
| 水 | 100.00 g | | |
| 鶏ガラパック | 10.00 g | | |
| こまつな | 5.00 g | | |
| 【くだもの(冷凍みかん)】 | | | |
| 冷凍みかん 2S | 65.00 g | | |

鉄は学校給食の摂取基準量を満たすのが困難な栄養素の一つです。本日はミートソースにレバーを少量使用することで、鉄の摂取量を上げる工夫をしています。

| 栄養価 (中学年1食分) | |
|-----------------|----------|
| エネルギー | 712 kcal |
| たんぱく質 | 29.8 g |
| 脂質 | 24.8 g |
| カルシウム | 446 mg |
| マグネシウム | 122 mg |
| 鉄 | 3.6 mg |
| 亜鉛 | 3.4 mg |
| レチノール活性当量 | 480 μg |
| ビタミンB1 | 0.61 mg |
| ビタミンB2 | 0.66 mg |
| ビタミンC | 64 mg |
| ナトリウム | 906 mg |
| 食塩相当量 | 2.3 g |
| 食物繊維 総量 | 9.8 g |