

献立名	材料名	購入量 g	使用量 g	調理方法
ご は ん ・ 牛 乳 ・ そ ぼ ろ ご は ん ・ だ ん ご 汁 ・ は っ 酵 乳	米飯	80	179	1 そぼろごはん ① にんじん・たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ グリンピースはゆで流水でさまし、水切りする。 ④ まぐろ油漬は油を切る。 ⑤ 油を熱し、しょうが・にんじん・たまねぎの順にいためる。 (注 野菜から水が出やすいので、なるべく釜数を増やしていためる) ⑥ やわらかくなりはじめたらあくや水分を取り、まぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりん・レンズ豆・ホールコーンを加えさらにいためる。 ⑦ グリンピースを入れ、さらにいためる。 (注 出来上がりが水っぽくなるのを防ぐためあくや水分を取る) ⑧ 児童がごはんに⑦をかける。 2 だんご汁 ① にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ② ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑤ だし汁の中になんじん・だいこんを入れ煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたら、③・白玉もちを入れ煮る。 ⑦ 煮立ったらほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。 3 はっ酵乳 はっ酵乳は1人1本とする。
	牛乳	1本	206	
	まぐろ油漬 ← たくあん		35	
	レンズ豆水煮 ←		10	
	にんじん	11	10	
	たまねぎ	22	20	
	ホールコーン (缶)		10	
	冷グリーンピース		3	
	しょうが	0.3	0.2	
	サラダ油		0.3	
	砂糖		2.5	
	しょうゆ		5	
	みりん		1.5	
	白玉もち	3個	21	
	にんじん	6	5	
だいこん	12	10		
冷ほうれんそう	12	10		
信州みそ		10		
むろけずり (水)		1		
はっ酵乳	1本	70		

たくあん
すき焼きの乳でもOK
ミックスベジタブルOK

栄 養 価 計				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マ
				691	24.7	17.7	1009	383	
番号 (5)				月 日 曜日				主食量日	
								低学年	10
								中学年	10
								高学年	10