

西區は 4月27日に出るメニューでした。

-10日 二27日 三28日 四22日 五13日

1人の分量

献立名	材料名	購入量 g	使用量 g	調理方法
ソフトめん ・ 牛乳 ・ おぼろみそめん ・ えびフライ ・ ババロアシュークリーム	ソフトめん	70	172	1 おぼろみそめん ① にんじん・たまねぎは細切りにする。 ② グリンピースはゆで流水でさまし、水切りする。 ③ はんぺいは小口切りにしゆで油ぬきする。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、はんぺい・砂糖・④を入れ煮る。 ⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉・グリンピースを加えひと煮立ちさせる。 2 えびフライ えびフライは油で揚げる。 (160~170℃を保つ) 3 ババロアシュークリーム ババロアシュークリームは1人1個とする。
	牛乳	1本	206	
	牛肉(ミンチ)	合ひミンチ	12	
	豚肉(ミンチ)		12	
	棒はんぺい		15	
	にんじん	11	10	
	たまねぎ	32	30	
	冷グリンピース		5	
	サラダ油		0.3	
	塩		0.2	
	こしょう		0.02	
	砂糖		5	
	みそ		16	
	でん粉(水)		1.5	
	えびフライ	1尾	22	
油	6	3		
ババロアシュークリーム	1個	50		
栄 養 価 計				エネルギー kcal 717 たんぱく質 g 31.7 脂質 g 24.8 ナトリウム mg 1279 カシウム mg 341
番号 (1)	月 日 曜日	主食量目		低学年 中学年 高学年

給食では豆オクを使用します。