

献立名	材料名	購入量 g	使用量 g	調理方法
ごはん・牛乳・ジャージャー飯・にら卵スープ	米飯	80	179	<b>1 ジャージャー飯</b> ① ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ② 砂糖・みそ・しょうゆをまぜあわせる。 ③ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、豚肉を加え塩をしながらいためる。 ④ レンズ豆を加えていため、②・トウバンジャン・水を加え煮る。 ⑤ 沸騰したら水溶きしたでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑥ にんじんは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ⑦ もやしは水洗いし切り、ゆで十分さます。(水はかけない) ⑧ ⑥・⑦をまぜあわせる。 ⑨ 児童がごはん⑤・⑧をのせる。  <b>2 にら卵スープ【鶏卵除去食】</b> ① にらは2cmくらいに切る。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ 湯の中に塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・とうふを入れ煮る。 ④ とうふが浮きあがったらにらを入れ、水溶きしたでん粉を加える。 ⑤ <b>鶏卵除去食を取り分ける。</b> ⑥ 沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮きあがる寸前に底の方からかきまぜししっかり火をとおす。
	牛乳	1本	206	
	豚肉(ミンチ)		40	
	レンズ豆水煮		10	
	ねぎ	11	10	
	しょうが	0.6	0.5	
	サラダ油		0.3	
	塩		0.1	
	砂糖		3	
	しょうゆ		1.5	
	みそ <small>赤みそ</small>		6	
	トウバンジャン		0.4	
	でん粉(水)		1.5	
	にんじん	8	7	
	塩		0.1	
	もやし		40	
	鶏卵	24	20	
	とうふ		20	
	にら	6	5	
	塩		0.4	
コンソメスープの素		0.5		
うす口しょうゆ		2		
でん粉(水)		0.5		
		15~25		
		90~100		

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
608	27.1	16.5	930	309

番号(6)	月 日 曜日	主食量目	低学年 10	中学年 10	高学年 10
-------	--------	------	--------	--------	--------