

## 31 マーボー大根



### ●つくりかた●

- ① 豆腐はさいの目切り、人参、しいたけは千切り、大根は角切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ② 油とごま油で豚ミンチとにんにくを炒める。
- ③ 火が通ったら、人参、大根、しいたけを入れて、調味料を加えて煮る。
- ④ 煮えたら、豆腐を入れて味をととのえ、ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ワンポイントアドバイス

お女子のみで  
トウバンジャンを加えてね  
“大根”か、とてもいい食感  
です。

# 栄養量明細表

給食日 2015年11月16日(月曜日)

給食人員 小学校 249 人

東陽小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンC (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	285	4.9	0.7	4	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0	0.0	0.0	
マーボー大根	豚肉ひき肉	20.00	0.00	20.00	44	3.7	3.0	1	3.8	0.2	0.50	2	0.12	0.04	0	0.0	0.0	
	だいこん	88.89	10.00	80.00	14	0.4	0.1	19	8.0	0.2	0.16	0	0.02	0.01	10	1.1	0.0	
	木綿豆腐	50.00	0.00	50.00	36	3.3	2.1	60	15.5	0.5	0.30	0	0.04	0.02	0	0.2	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	1	0.2	0.0	0	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	米みそ 赤色辛みそ	4.00	0.00	4.00	7	0.5	0.2	5	0.0	0.2	0.00	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	トウバンジャン	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	おろしにんにく	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ごま油・調合	0.50	0.00	0.50	5	0.0	0.5	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	合成清酒	1.00	0.00	1.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	8	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2	0.2	0.0	1	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
はなっこりーのごまじゃこ炒め	冷凍はなっこりー 3cmカット	20.00	0.00	20.00	7	0.7	0.1	13	0.0	0.2	0.00	0	0.02	0.04	28	0.6	0.0	
	キャベツ	29.41	15.00	25.00	6	0.3	0.1	11	3.5	0.1	0.05	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	
	しらす干し 半乾燥品	2.00	0.00	2.00	4	0.8	0.1	10	2.6	0.0	0.06	5	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	白すりごま	1.00	0.00	1.00	6	0.2	0.5	12	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	5	0.0	0.5	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	三温糖	0.50	0.00	0.50	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	いそしお	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こしょう	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
温州みかんゼリー (F e) 県産	温州みかんゼリー (F e) 県産	40.00	0.00	40.00	24	0.0	0.0	1	0.8	2.4	0.00	6	0.00	0.00	2	0.0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
合計		575.74		560.14	618	22.7	16.8	394	89.5	4.8	3.28	176	0.67	0.48	55	4.0	0.8	

## 32 けんちん汁



### ●つくりかた●

- ① 人参、大根、里芋はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は潰して水を切っておく。
- ③ いりこでだしを取り、人参、大根、つきこんにゃくを入れて煮る。
- ④ 里芋を入れ、煮えたら、豆腐を加え、調味料を入れて味をととのえ、ねぎを入れる。

### ワンポイントアドバイス

けんちん汁は  
山口の郷土料理  
です。  
豆腐を油で  
いっけら、もっと美味しいですよ。



# 栄養量明細表

給食日 2015年11月11日(水曜日)

給食人員 小学校 249 人

東陽小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	285	4.9	0.7	4	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0	0.0	0.0	
国産さばゴマみそ煮 (津田)	さばゴマみそ煮 (津田)	50.00	0.00	50.00	137	7.6	9.2	75	16.5	0.7	0.40	12	0.02	0.09	1	0.8	0.6	
キャベツのじゃこ炒め	キャベツ	17.65	15.00	15.00	3	0.2	0.0	6	2.1	0.0	0.03	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0	
	もやし	20.20	1.00	20.00	3	0.4	0.0	3	2.2	0.1	0.08	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	冷凍スイートコーン 国産	5.00	0.00	5.00	5	0.2	0.1	0	1.7	0.0	0.05	1	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1	0.0	0.0	1	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0	
	にんじん	5.00	0.00	5.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しらす干し 半乾燥品	3.00	0.00	3.00	6	1.2	0.1	16	3.9	0.0	0.09	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2	
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	3	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	こしょう	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
けんちん汁	にんじん	10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	だいこん	22.22	10.00	20.00	4	0.1	0.0	5	2.0	0.0	0.04	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
	つきこんにゃく	10.00	0.00	10.00	1	0.0	0.0	4	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	里芋	29.41	15.00	25.00	15	0.4	0.0	3	4.8	0.1	0.08	0	0.02	0.01	2	0.6	0.0	
	木綿豆腐	25.00	0.00	25.00	18	1.7	1.1	30	7.8	0.2	0.15	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	サラダ油	0.20	0.00	0.20	2	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	だしiriこ	2.00	0.00	2.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2	0.2	0.0	1	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
合計		502.94		491.95	642	24.3	20.6	405	91.9	2.0	3.06	185	0.55	0.47	21	3.9	1.6	

## 33 豆トン汁



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、しいたけはいちょう切り、こんにゃくは拍子切り、ねぎは小口切りにする。
- ② いりこでだしを取り、豚肉を入れて煮えたら、油揚げと野菜を入れて煮る。
- ③ 大豆の水煮を加え、味噌で味をととのえ、ねぎを入れる。

### ワンポイントアドバイス

豆と豚肉が、  
以外とよく合います。

“豆トン汁”のネーミングが、  
かわいい!!

栄養量明細表

給食日 2015年9月18日(金曜日)

給食人員 小学校 742 人

公集小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考	
白飯(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	260.9	4.5	0.7	3.7	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0.0	0.4	0.0		
	強化米	0.22	0.00	0.22	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.26	0.01	0.0	0.0	0.0		
小イワシの天ぷら(瀬戸内産)	小イワシの天ぷら(瀬戸内産)	40.00	0.00	40.00	96.4	6.0	5.7	18.0	9.6	0.3	0.32	3	0.01	0.05	0.4	0.0	0.2		
	なたね油	4.00	0.00	4.00	36.8	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
ごま酢炒め	キャベツ	23.53	15.00	20.00	4.6	0.3	0.0	8.6	2.8	0.1	0.04	1	0.01	0.01	8.2	0.4	0.0		
	りよくとうもやし	25.77	3.00	25.00	3.5	0.4	0.0	2.3	2.0	0.1	0.08	0	0.01	0.01	2.0	0.3	0.0		
	乾燥わかめ 素干し	0.50	0.00	0.50	0.6	0.1	0.0	3.9	5.5	0.0	0.00	3	0.00	0.00	0.1	0.2	0.1		
	いりごま	1.00	0.00	1.00	6.0	0.2	0.5	12.0	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0		
	白すりごま	2.00	0.00	2.00	11.6	0.4	1.0	24.0	7.4	0.2	0.11	0	0.02	0.01	0.0	0.2	0.0		
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	0.7	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1		
	穀物酢	1.80	0.00	1.80	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	食塩	0.10	0.00	0.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1		
	豆トシ汁	だいず 国産ゆで	20.00	0.00	20.00	36.0	3.2	1.8	14.0	22.0	0.4	0.40	0	0.04	0.02	0.0	1.4	0.0	
豚肉		10.00	0.00	10.00	18.3	2.1	1.0	0.4	2.4	0.1	0.20	0	0.09	0.02	0.1	0.0	0.0		
たまねぎ		21.28	6.00	20.00	7.4	0.2	0.0	4.2	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	1.6	0.3	0.0		
にんじん		10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0		
じゃがいも		22.22	10.00	20.00	15.2	0.3	0.0	0.6	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7.0	0.3	0.0		
板こんにゃく 精粉		20.00	0.00	20.00	1.0	0.0	0.0	8.6	0.4	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0		
しいたけ 生		6.67	25.00	5.00	0.9	0.2	0.0	0.2	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.5	0.2	0.0		
油揚げ		4.00	0.00	4.00	15.4	0.7	1.3	12.0	5.2	0.2	0.10	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
葉ねぎ		5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0		
麦みそ		10.00	0.00	10.00	19.8	1.0	0.4	8.0	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0.0	0.6	1.1		
だしりこ		2.00	0.00	2.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
牛乳		普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計			512.52		502.42	688.1	26.7	24.7	353.0	113.0	2.6	3.41	169	0.63	0.48	24.0	5.2	1.8	



## 34 のっぺい汁



### ●つくりかた●

- ① 大根、人参、里芋、しいたけはいちょう切り、ごぼうは斜めにスライスし、ねぎは小口切り、こんにゃくは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② かつおでだしを取り、野菜を煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、調味料を入れ味をととのえる。
- ④ ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ワンポイントアドバイス

"とろみ"のついた汁は  
体のあたたかさを  
あふれさせます。  
寒い時に よろこばれる  
メニューです。

# 栄養量明細表

給食日 2015年12月7日(月曜日)

給食人員 小学校 866 人

花岡小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	284.8	4.9	0.7	4.0	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0.0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0.0	0.0	0.0	
いかてんぷら	いかてんぷら	50.00	0.00	50.00	88.5	5.0	3.5	6.0	12.5	1.6	1.15	1	0.02	0.01	0.5	0.2	0.4	
	なたね油	5.00	0.00	5.00	46.1	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
いためなます	れんこん	37.50	20.00	30.00	19.8	0.6	0.0	6.0	4.8	0.2	0.09	0	0.03	0.00	14.4	0.6	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	三温糖	1.80	0.00	1.80	6.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.80	0.00	1.80	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	0.80	0.00	0.80	0.6	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	0.0	
	のっぺい汁	木綿豆腐	30.00	0.00	30.00	21.6	2.0	1.3	36.0	9.3	0.3	0.18	0	0.02	0.01	0.0	0.1	0.0
	だいこん	22.22	10.00	20.00	3.6	0.1	0.0	4.8	2.0	0.0	0.04	0	0.00	0.00	2.4	0.3	0.0	
	里芋	23.53	15.00	20.00	11.6	0.3	0.0	2.0	3.8	0.1	0.06	0	0.01	0.00	1.2	0.5	0.0	
	ごぼう	5.56	10.00	5.00	3.3	0.1	0.0	2.3	2.7	0.0	0.04	0	0.00	0.00	0.2	0.3	0.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	0.9	0.2	0.0	0.2	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.5	0.2	0.0	
	板こんにゃく	20.00	0.00	20.00	1.0	0.0	0.0	8.6	0.4	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0	
	だしかつお	2.00	0.00	2.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2.1	0.2	0.0	0.9	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.4	
	食塩	0.40	0.00	0.40	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		515.64		499.54	655.5	20.8	19.9	327.4	87.0	3.2	3.73	163	0.53	0.38	23.3	3.6	1.5	



## ③⑤ 焼きそば風スパゲティ



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、人参、ピーマン、かまぼこは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 豚肉を炒め、野菜を加えて炒め、調味料を入れる。
- ③ スパゲティをゆで、ざるにあげる。
- ④ スパゲティを加え、味をととのえる。

### 👉ポイントアドバイス

野菜の水分が多い時は、  
スパゲティを少し固めにゆでて  
使用するといいですよ。

「スパゲティなのに焼きそば」 Goodです!!

# 栄養量明細表

給食日 2015年10月6日(火曜日)

給食人員 小学校 772 人

下松小学校

2015年07月30日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン (小)	コッペパン (山口県産)	45.00	0.00	45.00	215.1	7.4	3.7	30.2	14.4	0.6	0.63	0	0.08	0.07	0.0	1.3	0.8	
焼きそば風スパゲッティ	スパゲティ	25.00	0.00	25.00	94.5	3.3	0.6	4.5	13.8	0.4	0.38	0	0.03	0.01	0.0	0.7	0.0	
	食塩	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	豚肉 スライス	15.00	0.00	15.00	27.5	3.1	1.5	0.6	3.6	0.1	0.30	0	0.09	0.02	0.1	0.0	0.0	
	かまぼこ	10.00	0.00	10.00	9.5	1.2	0.1	2.5	1.4	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.3
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	61	0.00	0.00	0.2	0.3	0.0	
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9.3	0.3	0.0	5.3	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	1.0	0.4	0.0	
	キャベツ	29.41	15.00	25.00	5.8	0.3	0.1	10.8	3.5	0.1	0.05	1	0.01	0.01	5.1	0.5	0.0	
	りょくとう もやし	10.00	0.00	10.00	1.4	0.2	0.0	0.9	0.8	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0.4	0.1	0.0	
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1.1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	0.01	1	0.00	0.00	1.9	0.1	0.0	
	サラダ油	1.00	0.00	1.00	9.2	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	焼きそばソース	6.50	0.00	6.50	8.8	0.1	0.0	8.1	0.8	0.2	0.01	1	0.00	0.00	0.1	0.0	0.5	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	0.7	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	コンソメ	0.50	0.00	0.50	1.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ほうれんそうのソテー	冷凍ほうれんそうカット	35.00	0.00	35.00	7.4	1.2	0.1	45.5	18.2	0.6	0.21	350	0.02	0.05	7.4	1.1	0.1	
	にんじん	7.22	3.00	7.00	2.6	0.0	0.0	2.0	0.7	0.0	0.01	53	0.00	0.00	0.3	0.2	0.0	
	冷凍コーン	10.00	0.00	10.00	9.7	0.4	0.2	0.4	3.3	0.1	0.10	1	0.01	0.01	0.6	0.3	0.0	
	カットウィンナー	10.00	0.00	10.00	29.9	1.5	1.6	0.9	1.7	0.0	0.05	5	0.00	0.01	0.1	0.0	0.1	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	食塩	0.30	0.00	0.30	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	白こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
1日分の鉄分ヨーグルト	1日分の鉄分ヨーグルト	75.00	0.00	75.00	60.0	2.9	0.9	82.5	8.3	8.0	0.30	9	0.02	0.11	0.8	0.1	0.2	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		530.04		522.62	638.3	28.9	17.9	424.7	95.8	10.2	3.00	560	0.35	0.60	20.1	5.1	2.8	



## ③⑥ 春野菜のクリーム煮



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいもは、角切りにする。
- ② 鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に入れ、バター、調味料、すりりん白花を加えて煮る。
- ③ 牛乳と小麦粉をよく混ぜたものに加え、さやえんどうを入れて、味をととのえる。

### 👉ワンポイントアドバイス

だまに「はらひ」よう。  
牛乳と小麦粉をよーく混ぜ  
るのがポイント!!  
「すりりん白花」は白花豆のペーストです。



# 栄養量明細表

給食日 2016年3月3日(木曜日)

給食人員 小学校 251 人

東陽小学校

2016年01月18日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン	65.00	0.00	65.00	302	9.8	5.3	43	19.5	0.8	0.91	0	0.10	0.10	0	1.8	1.2	
春野菜のクリーム煮	鶏肉	15.00	0.00	15.00	38	2.6	2.9	1	2.4	0.1	0.26	7	0.01	0.03	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	37.23	6.00	35.00	13	0.4	0.0	7	3.2	0.1	0.07	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0	
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	7	0.4	0.1	13	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	にんじん	15.46	3.00	15.00	6	0.1	0.0	4	1.5	0.0	0.03	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
	じゃがいも	38.89	10.00	35.00	27	0.6	0.0	1	7.0	0.1	0.07	0	0.03	0.01	12	0.5	0.0	
	NEWするりん白花	15.00	0.00	15.00	19	1.1	0.1	6	6.9	0.3	0.14	0	0.03	0.01	0	1.5	0.0	
	冷さやえんどう	3.00	0.00	3.00	1	0.1	0.0	1	0.7	0.0	0.02	17	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	バター	4.00	0.00	4.00	30	0.0	3.2	1	0.1	0.0	0.00	20	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	薄力粉	4.00	0.00	4.00	15	0.3	0.1	1	0.5	0.0	0.01	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	調理用牛乳	30.00	0.00	30.00	19	1.1	0.9	36	3.6	0.0	0.12	10	0.01	0.04	0	0.0	0.0	
	コンソメ(粉末)	1.10	0.00	1.10	2	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.30	0.00	0.30	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	こしょう	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ひじきの炒めサラダ	だいこん	44.44	10.00	40.00	7	0.2	0.0	10	4.0	0.1	0.08	0	0.01	0.00	5	0.6	0.0	
	にんじん	5.00	0.00	5.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ほしひじき	2.00	0.00	2.00	3	0.2	0.0	28	12.4	1.1	0.04	5	0.01	0.02	0	0.9	0.1	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	3	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	三温糖	0.80	0.00	0.80	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	穀物酢	2.00	0.00	2.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
合計		527.85		511.52	647	24.3	21.9	403	94.6	2.9	2.76	252	0.33	0.54	36	7.3	2.0	

## 37 おでん



### ●つくりかた●

- ① 材料は1口大に切る。
- ② 大根、人参、こんにゃく、角切り昆布など火の通りにくいものから順に入れる。
- ③ 調味料で味をととのえて煮込む。

 **ワンポイントアドバイス**

シンプルで、とにかく  
おいしいです!!

栄養量明細表

給食日 2016年1月13日(水曜日)

給食人員 小学校 739 人

公集小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考	
白ごはん(後期)	精白米	80.00	0.00	80.00	284.8	4.9	0.7	4.0	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0.0	0.4	0.0	
	強化米	0.24	0.00	0.24	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0.0	0.0	0.0	
かなぎ佃煮	こうなご佃煮	10.00	0.00	10.00	25.4	1.8	0.3	32.6	6.0	0.3	0.25	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.5	
おでん	鶏肉	10.00	0.00	10.00	25.3	1.7	1.9	0.8	1.6	0.1	0.17	5	0.01	0.02	0.1	0.0	0.0	
	板こんにゃく 精粉	30.00	0.00	30.00	1.5	0.0	0.0	12.9	0.6	0.1	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.7	0.0	
	里芋	35.29	15.00	30.00	17.4	0.5	0.0	3.0	5.7	0.2	0.09	0	0.02	0.01	1.8	0.7	0.0	
	ミニがんもどき	10.00	0.00	10.00	20.8	1.0	1.6	18.7	5.5	0.1	0.09	4	0.01	0.01	0.0	0.1	0.1	
	うずら卵 水煮缶詰	20.00	0.00	20.00	36.4	2.2	2.8	9.4	1.6	0.6	0.36	77	0.01	0.07	0.0	0.0	0.1	
	だいこん	44.44	10.00	40.00	7.2	0.2	0.0	9.6	4.0	0.1	0.08	0	0.01	0.00	4.8	0.6	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	61	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	焼き竹輪	10.00	0.00	10.00	12.1	1.2	0.2	1.5	1.5	0.1	0.03	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.2	
	角切昆布	2.00	0.00	2.00	2.9	0.2	0.0	14.2	10.2	0.1	0.02	3	0.01	0.01	0.5	0.5	0.0	
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	酒	2.00	0.00	2.00	2.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	みりん	1.00	0.00	1.00	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	4.00	0.00	4.00	2.8	0.3	0.0	1.2	2.6	0.1	0.04	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.6	
	だしの素	1.00	0.00	1.00	2.2	0.2	0.0	0.5	0.2	0.0	3.40	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
ほうれんそうのおかか炒め	ほうれんそう 冷凍カット	30.00	0.00	30.00	6.3	1.0	0.1	39.0	15.6	0.5	0.18	120	0.02	0.05	6.3	0.9	0.1	
	りよくとうもやし	20.62	3.00	20.00	2.8	0.3	0.0	1.8	1.6	0.1	0.06	0	0.01	0.01	1.6	0.3	0.0	
	いりごま	1.50	0.00	1.50	9.0	0.3	0.8	18.0	5.4	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.2	0.0	
	白すりごま	1.50	0.00	1.50	8.7	0.3	0.8	18.0	5.6	0.1	0.08	0	0.01	0.00	0.0	0.2	0.0	
	かつお節(碎片)	0.50	0.00	0.50	1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	0.00	2.00	1.4	0.2	0.0	0.6	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	サラダ油	0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		534.71		524.04	626.2	23.6	17.3	415.5	109.0	3.2	6.95	348	0.58	0.55	17.6	4.9	2.5	



## 38 七星スープ



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、人参、大根は、いちょう切り、じゃがいもは少し厚めのいちょう切り、ねぎは小口切り、白菜は食べやすい大きさにする。
- ② いりこでだしをとって、煮えにくい順に野菜を入れて煮る。
- ③ みそを入れ味をととのえ、ねぎを入れる。

### 👉ポイントアドバイス

「まるごとくちま給食」のメニューの一品！  
七つの星にちなんで、七種類の野菜が入ったスープです

栄養量明細表

給食日 2016年1月18日(月曜日)

給食人員 小学校 739 人

公集小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (μg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考		
白ごはん (後期)	精白米	80.00	0.00	80.00	284.8	4.9	0.7	4.0	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0.0	0.4	0.0		
	強化米	0.24	0.00	0.24	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0.0	0.0	0.0		
たこたこれんこん	(冷) 山口県産地だご打粉付	40.00	0.00	40.00	46.8	8.0	0.2	7.2	19.2	0.1	0.68	2	0.01	0.02	0.0	0.0	0.2		
	なたね油	4.00	0.00	4.00	36.8	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	れんこん	25.00	20.00	20.00	13.2	0.4	0.0	4.0	3.2	0.1	0.06	0	0.02	0.00	9.6	0.4	0.0		
	三温糖	1.20	0.00	1.20	4.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2.1	0.2	0.0	0.9	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.4		
	合成清酒	1.50	0.00	1.50	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	本みりん	0.80	0.00	0.80	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	米みそ 赤色辛みそ	1.00	0.00	1.00	1.9	0.1	0.1	1.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	にんにくみそ	
	降松あえ	ほうれんそう	22.22	10.00	20.00	4.0	0.4	0.1	9.8	13.8	0.4	0.14	56	0.02	0.04	7.0	0.6	0.0	
		りょくとうもやし	36.08	3.00	35.00	4.9	0.6	0.0	3.2	2.8	0.1	0.11	0	0.01	0.02	2.8	0.5	0.0	
いりごま		1.00	0.00	1.00	6.0	0.2	0.5	12.0	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0		
白すりごま		1.00	0.00	1.00	5.8	0.2	0.5	12.0	3.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	0.0	0.1	0.0		
もみのり		1.00	0.00	1.00	1.9	0.4	0.0	2.8	3.0	0.1	0.04	18	0.01	0.02	2.1	0.4	0.0		
こいくちしょうゆ		2.00	0.00	2.00	1.4	0.2	0.0	0.6	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3		
三温糖		1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
七星スープ	はくさい	21.28	6.00	20.00	2.8	0.2	0.0	8.6	2.0	0.1	0.04	1	0.01	0.01	3.8	0.3	0.0		
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	61	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0		
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	5.6	0.2	0.0	3.2	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1.2	0.2	0.0		
	じゃがいも	22.22	10.00	20.00	15.2	0.3	0.0	0.6	4.0	0.1	0.04	0	0.02	0.01	7.0	0.3	0.0		
	だいこん	11.11	10.00	10.00	1.8	0.1	0.0	2.4	1.0	0.0	0.02	0	0.00	0.00	1.2	0.1	0.0		
	ひらたけ 生	5.43	8.00	5.00	1.0	0.2	0.0	0.1	0.8	0.0	0.05	0	0.02	0.02	0.5	0.1	0.0		
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	2.7	0.9	0.0	0.01	6	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0		
	麦みそ	11.00	0.00	11.00	21.8	1.1	0.5	8.8	6.1	0.3	0.10	0	0.00	0.01	0.0	0.7	1.2		
	だしiriこ	2.00	0.00	2.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		531.68		516.74	613.9	24.7	14.4	313.8	108.8	2.2	3.45	222	0.57	0.50	39.3	4.6	2.3		



## ③9 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮



### ●つくりかた●

- ① 人参、れんこん、じゃがいもは少し厚めのいちょう切り、こんにゃく、たけのこは1口大に切り、ごぼうは斜め輪切り、さやいんげんは2cmに切る。
- ② 鶏肉を炒める。
- ③ 人参、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ごぼうを加え炒め、調味料を入れて煮る。
- ④ じゃがいも、さやいんげんを加えて煮て、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

白みそを使うところが  
南蛮風です! 甘めで  
おいしです。



栄養量明細表

給食日 2015年6月1日(月曜日)

給食人員 小学校 253 人

東陽小学校

2015年04月20日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	備考
白飯	精白米	80.00	0.00	80.00	285	4.9	0.7	61.7	4	18.4	0.6	1.12	0	0.06	0.02	0	0.4	
	強化米	0.24	0.00	0.24	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.29	0.01	0	0.0	
木耳のり(大島)	木耳のり(大島)	8.00	0.00	8.00	12	0.3	0.0	2.7	0	0.0	1.2	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	鶏肉	20.00	0.00	20.00	51	3.5	3.8	0.0	2	3.2	0.2	0.34	9	0.01	0.05	0	0.0	
	じゃがいも	72.22	10.00	65.00	49	1.0	0.1	11.4	2	13.0	0.3	0.13	0	0.06	0.02	23	0.8	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3	
	れんこん(乱切) 国産	10.00	0.00	10.00	7	0.1	0.0	0.0	2	1.3	0.0	0.03	0	0.01	0.00	2	0.2	
	ささがきごぼう	10.00	0.00	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	5.4	0.1	0.08	0	0.01	0.00	0	0.6	
	たけのこ水煮 県産	15.00	0.00	15.00	5	0.5	0.0	0.0	3	1.7	0.1	0.18	0	0.01	0.01	1	0.5	
	板こんにゃく	20.00	0.00	20.00	1	0.0	0.0	0.5	9	0.4	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0	0.4	
	冷しゃいんげん 国産(カット)	5.00	0.00	5.00	1	0.1	0.0	0.0	3	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0	0.1	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	本みりん	1.00	0.00	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	こいくちしょうゆ	4.00	0.00	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	2.6	0.1	0.04	0	0.00	0.01	0	0.0	
	白味噌	4.00	0.00	4.00	9	0.3	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	野菜のごま炒め	もやし	25.25	1.00	25.00	4	0.5	0.0	0.7	4	2.8	0.1	0.10	0	0.01	0.02	3	0.4
にんじん		10.31	3.00	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0	0.3	
冷ほうれんそうカット(国産)		15.00	0.00	15.00	3	0.5	0.0	0.0	20	7.8	0.3	0.09	150	0.01	0.02	3	0.5	
サラダ油		0.30	0.00	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
三温糖		1.00	0.00	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
こいくちしょうゆ		2.00	0.00	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0	0.0	
いりごま		2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0	0.3	
すりごま		2.00	0.00	2.00	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0	0.2	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2	0.0	
合計		526.13		518.04	631	20.2	15.6	94.6	313	88.8	3.4	3.15	394	0.58	0.48	34	5.0	



## ④0 ポークビーンズ



### ●つくりかた●

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいもは角切りにする。
- ② 乾燥大豆は煮しておく。
- ③ 豚肉を炒めて火が通ったら、野菜を加えて炒め、煮る。
- ④ さらに大豆、トマトの水煮を入れて調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ グリーンピースを入れる。

### 👉ポイントアドバイス

大豆を煮た汁を  
入れると おいしさ  
UP ↗  
もうひとつ👉  
かきし味に少し糖をちよと  
入れると こくがこるよ。

栄養量明細表

給食日 2016年5月31日(火曜日)

給食人員 小学校 739 人

公集小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチナール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン(前期)	コッペパン	62.00	0.00	62.00	288.3	9.4	5.1	40.9	18.6	0.8	0.87	0	0.10	0.10	0.0	1.7	1.1	
ポークビーンズ	豚肉	15.00	0.00	15.00	27.5	3.1	1.5	0.6	3.6	0.1	0.30	1	0.14	0.03	0.2	0.0	0.0	
	たまねぎ	53.19	6.00	50.00	18.5	0.5	0.1	10.5	4.5	0.1	0.10	0	0.02	0.01	4.0	0.8	0.0	
	じゃがいも	55.56	10.00	50.00	38.0	0.8	0.1	1.5	10.0	0.2	0.10	0	0.05	0.02	17.5	0.7	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	だいず 国産	15.00	0.00	15.00	62.6	5.3	2.9	36.0	33.0	1.4	0.48	0	0.12	0.05	0.0	2.6	0.0	
	グリーンピース 冷凍	5.00	0.00	5.00	4.9	0.3	0.0	1.3	1.5	0.1	0.05	2	0.02	0.01	1.2	0.3	0.0	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	にんにく	0.33	8.00	0.30	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ケチャップ	8.00	0.00	8.00	9.5	0.1	0.0	1.4	1.6	0.1	0.02	4	0.01	0.00	0.7	0.1	0.3	
	トマト水煮缶	10.00	0.00	10.00	1.7	0.1	0.0	3.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	1.1	0.0	0.0	
	コンソメゴールド	1.00	0.00	1.00	2.6	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	食塩	0.20	0.00	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	こしょう	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
海草のソテー	カットわかめ	1.00	0.00	1.00	0.1	0.0	0.0	1.4	0.6	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	乾燥茎わかめ	0.50	0.00	0.50	0.6	0.0	0.0	2.8	0.9	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.2	
	キャベツ	29.41	15.00	25.00	5.8	0.3	0.1	10.8	3.5	0.1	0.05	1	0.01	0.01	10.3	0.5	0.0	
	スイートコーンカーネル、冷凍	10.00	0.00	10.00	9.9	0.3	0.2	0.3	2.4	0.0	0.05	1	0.01	0.01	0.4	0.3	0.0	
	ローストアーモンド(細切)	5.00	0.00	5.00	29.5	1.0	2.5	8.6	10.7	0.2	0.12	0	0.01	0.03	0.0	0.8	0.0	
	サラダ油	0.50	0.00	0.50	4.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	0.50	0.00	0.50	0.4	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
オレンジ	バレンシアオレンジ	58.33	40.00	35.00	13.7	0.4	0.0	7.4	3.9	0.1	0.07	4	0.04	0.01	14.0	0.3	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	0.2	
合計		547.34		510.51	664.9	28.6	21.3	356.3	116.9	3.2	3.06	167	0.62	0.59	51.9	8.6	2.5	