

⑪ビーンズカレーライス



●つくりかた●

- ① ジャがいも、玉ねぎ、人参は角切りにする。
- ② マーガリンで、牛肉、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎと人参を加え、ワインを入れ煮る。
- ③ 火が通ったら、ジャがいもと豆類を加えて煮る。
- ④ トマトの水煮、ツナを入れ、ルーとすりおろしりんごを加え、調味料で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

子どもたちに人気のカレーシリーズの中では、一番不人気です。いろいろな豆が入って豆好きには好評なのですが... お肉ではなく、ツナが入ります。

栄養量明細表

給食日 2016年2月8日(月曜日)

給食人員 小学校 770 人

下松小学校

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
ビーンズカレーライス	精白米	70.00	0.00	70.00	249.2	4.3	0.6	3.5	16.1	0.6	0.98	0	0.04	0.01	0.0	0.4	0.0
	強化米	0.21	0.00	0.21	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.18	0.01	0.0	0.0	0.0
	おおむぎ米粒麦	10.00	0.00	10.00	34.3	0.7	0.2	1.7	2.5	0.1	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.9	0.0
	冷凍ひよこ豆	10.00	0.00	10.00	20.8	1.1	0.3	5.6	7.8	0.1	0.18	0	0.01	0.01	0.0	0.9	0.0
	大福豆ドライパック	15.00	0.00	15.00	21.5	1.3	0.2	9.0	7.1	0.3	0.17	0	0.02	0.01	0.0	2.0	0.0
	金時豆ドライパック	10.00	0.00	10.00	14.3	0.9	0.1	6.0	4.7	0.2	0.11	0	0.01	0.01	0.0	1.3	0.0
	ツナフレック水煮	15.00	0.00	15.00	14.0	3.2	0.1	0.8	5.0	0.3	0.05	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
	たまねぎ	42.55	6.00	40.00	14.8	0.4	0.0	8.4	3.6	0.1	0.08	0	0.01	0.00	1.6	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	0.00	0.00	0.2	0.3	0.0
	じゃがいも	27.78	10.00	25.00	19.0	0.4	0.0	0.8	5.0	0.1	0.05	0	0.02	0.01	4.4	0.3	0.0
	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	0.6	0.0	0.0
	すりおろしりんご	5.00	0.00	5.00	2.7	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	1.3	0.1	0.0
	おろししょうが	0.30	0.00	0.30	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.50	0.00	0.50	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0
	ワイン 白	1.00	0.00	1.00	0.7	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	カレールウ	13.00	0.00	13.00	66.6	0.8	4.4	11.7	4.0	0.5	0.07	1	0.01	0.01	0.0	0.5	1.4
	ケチャップ	1.00	0.00	1.00	1.2	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	ウスターソース	0.50	0.00	0.50	0.6	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	マイクックG・調理用マーガリン	0.70	0.00	0.70	5.2	0.0	0.6	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
コーンキャベツセンター	キャベツ	35.29	15.00	30.00	6.9	0.4	0.1	12.9	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12.3	0.5	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
	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	0.30	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
キウイフルーツ	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
	キウイフルーツグリーン	40.00	0.00	40.00	21.2	0.4	0.0	13.2	5.2	0.1	0.04	2	0.00	0.01	27.6	1.0	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		539.91		528.82	652.0	21.3	14.9	309.0	91.3	2.6	2.86	182	0.42	0.42	51.0	9.2	2.0

⑫肉じゃが



●つくりかた●

- ① ジャがいもは乱切り、玉ねぎは短冊切り、人参は厚めのいちよう切り、さやいんげんは2cmに切る。
- ② 牛肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参、しらたきを加え、煮る。
- ④ ジャがいもと調味料を入れて煮る。
- ⑤ 味をととのえる。

👉ワンポイントアドバイス

お袋の味の定番ですが、給食でも人気メニューです。シンプルですが、じゃがいもが種類や季節によって、煮え具合が違うので、注意が必要です。

栄養量明細表

給食日 2015年9月7日(月曜日)

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)	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
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	
ソフトひじき	ソフトひじき	3.00	0.00	3.00	7.2	0.2	0.1	20.6	8.2	0.7	0.03	7	0.01	0.01	0.0	0.5	0.4	
肉じゃが	牛肉	20.00	0.00	20.00	49.2	3.8	3.5	0.8	4.4	0.2	0.80	0	0.02	0.04	0.2	0.0	0.0	
	じゃがいも	77.78	10.00	70.00	53.2	1.1	0.1	2.1	14.0	0.3	0.14	0	0.06	0.02	24.5	0.9	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	
	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	
	しらたき	20.00	0.00	20.00	1.2	0.0	0.0	15.0	0.8	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.6	0.0	
	さやいんげん カット	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	2.9	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0.3	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	3.00	0.00	3.00	11.5	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	6.00	0.00	6.00	4.3	0.5	0.0	1.7	3.9	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.9	
	合成清酒	0.80	0.00	0.80	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	みりん風調味料	0.80	0.00	0.80	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
切干大根の甘酢炒め	まぐろオリーブ水煮レトルト	10.00	0.00	10.00	9.3	2.1	0.0	0.5	3.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1	
	切干し大根	4.00	0.00	4.00	11.2	0.2	0.0	21.6	6.8	0.4	0.08	0	0.01	0.01	0.1	0.8	0.0	
	ほうれんそう 冷凍カット	15.00	0.00	15.00	3.2	0.5	0.0	19.5	7.8	0.3	0.09	75	0.01	0.02	3.2	0.5	0.0	
	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	
	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	
	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	
	穀物酢	2.00	0.00	2.00	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	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	
	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	
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		517.50		506.22	614.0	21.3	15.4	376.9	108.7	3.4	3.49	241	0.58	0.48	34.8	5.4	1.8	

⑬ 韓国風肉じゃが



●つくりかた●

- ① じゃがいもは乱切り、玉ねぎは短冊切り、人参は厚めのいちょう切り、ちくわとねぎは小口切りにする。
- ② ごま油で牛肉とにんにくを炒める。
- ③ ねぎ以外の野菜を加え、炒めて煮る。
- ④ 火が通ったら、調味料とちくわを入れ味をととのえる。
- ⑤ ねぎとごまを入れ仕上げる。

👉ワンポイントアドバイス

にんにく、コチュジャンが入るので
ピリ辛で夏場でもおいしい。
ねぎとゴマの組み合わせが
絶妙です。

栄養量明細表

給食日 2016年3月11日(金曜日)

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)	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
韓国のみ	韓国のみ	2.00	0.00	2.00	6	0.6	0.4	2	5.5	0.2	0.06	115	0.02	0.04	3	0.5	0.1
韓国風肉じゃが	牛肉	20.00	0.00	20.00	49	3.8	3.5	1	4.4	0.2	0.80	0	0.02	0.04	0	0.0	0.0
	おろしにんにく	0.40	0.00	0.40	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コチュジャン	0.10	0.00	0.10	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	じゃがいも	77.78	10.00	70.00	53	1.1	0.1	2	14.0	0.3	0.14	0	0.06	0.02	25	0.9	0.0
	たまねぎ	58.51	6.00	55.00	20	0.6	0.1	12	5.0	0.1	0.11	0	0.02	0.01	4	0.9	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
	焼き竹輪	15.00	0.00	15.00	18	1.8	0.3	2	2.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3
	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
	こいくちしょうゆ	4.80	0.00	4.80	3	0.4	0.0	1	3.1	0.1	0.04	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	合成清酒	2.00	0.00	2.00	2	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	三温糖	1.50	0.00	1.50	6	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
	いりごま	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
	白すりごま	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
キャベツともやしのごま酢め	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
	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
	カットわかめ	0.50	0.00	0.50	1	0.1	0.0	4	2.1	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	白すりごま	3.00	0.00	3.00	18	0.6	1.6	36	10.8	0.3	0.18	0	0.01	0.01	0	0.4	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
	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
	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
	三温糖	1.00	0.00	1.00	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0.00	0.10	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
いよかん	いよかん	58.33	40.00	35.00	16	0.3	0.0	6	4.9	0.1	0.04	5	0.02	0.01	12	0.4	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		609.39		568.64	666	22.7	17.2	355	110.9	2.6	3.73	285	0.63	0.51	62	5.3	1.6

14 味噌鶏じゃが



●つくりかた●

- ① ジャがいもは乱切り、玉ねぎは短冊切り、人参は厚めのいちょう切り、生揚げは一口大、いんげんは2cmに切る。干しいたけは戻してスライスしておく。
- ② 鶏肉にしいたけの戻し汁を加えて煮る。
- ③ 人参、玉ねぎ、しいたけを加える。
- ④ 火が通ったら、じゃがいもを加える。
- ⑤ 調味料を入れ、生揚げ、さやいんげんを加えて煮る。
- ⑥ 味をととのえ、しばらく煮て味をしみこませる。

 **ワンポイントアドバイス**

肉じゃがとは、ひと味
違ってさっぱり系がおいしく。
生あけも入るので、牛肉が苦手な
方やお年寄にも喜ばれます。

栄養量明細表

給食日 2015年10月30日(金曜日)

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)	塩当量 (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
味噌鶏じゃが	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	
	鶏肉 スライス	15.00	0.00	15.00	38.0	2.6	2.9	1.2	2.4	0.1	0.26	7	0.01	0.03	0.2	0.0	0.0	
	生揚げ	20.00	0.00	20.00	30.0	2.1	2.3	48.0	11.0	0.5	0.22	0	0.01	0.01	0.0	0.1	0.0	
	じゃがいも	61.11	10.00	55.00	41.8	0.9	0.1	1.7	11.0	0.2	0.11	0	0.05	0.02	19.3	0.7	0.0	
	たまねぎ	47.87	6.00	45.00	16.7	0.5	0.0	9.5	4.1	0.1	0.09	0	0.01	0.00	3.6	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	
	干しいたけスライス	1.00	0.00	1.00	1.8	0.2	0.0	0.1	1.1	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.0	0.4	0.0	
	冷さやいんげん	10.00	0.00	10.00	2.6	0.2	0.0	5.7	2.2	0.1	0.03	10	0.01	0.01	0.6	0.3	0.0	
	麦みそ	6.00	0.00	6.00	11.9	0.6	0.3	4.8	3.3	0.2	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.3	0.6	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	合成清酒	2.00	0.00	2.00	2.2	0.0	0.0	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	こいくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	1.1	0.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	れんこん	18.75	20.00	15.00	9.9	0.3	0.0	3.0	2.4	0.1	0.05	0	0.02	0.00	7.2	0.3	0.0	
	だいこん	33.33	10.00	30.00	5.4	0.2	0.0	7.2	3.0	0.1	0.06	0	0.01	0.00	3.6	0.4	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	4.00	25.00	3.00	0.5	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.01	0.3	0.1	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	
	すりゴマ	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	
	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	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	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	2.50	0.00	2.50	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	うすくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	0.5	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2	
	みりん風調味料	1.00	0.00	1.00	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	カットりんご1/6	30.00	0.00	30.00	16.2	0.1	0.0	0.9	0.9	0.0	0.00	1	0.01	0.00	1.2	0.5	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		563.97		546.44	644.0	20.4	15.7	353.9	94.6	2.2	3.07	210	0.60	0.44	38.7	5.0	1.4	



⑮じゃがいものうま煮



●つくりかた●

- ① ジャがいもは乱切り、玉ねぎは短冊切り、人参は厚めのいちよう切り、ちくわは小口切りにする。
- ② 牛肉を煮る。
- ③ 人参、玉ねぎ、角切り昆布を加える。
- ④ 火が通ったら、じゃがいもと調味料を加えて煮る。
- ⑤ ちくわと凍り豆腐を加え煮含める。
- ⑥ 味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

じゃがいもを入れたら
早めに味をつけた方が
煮崩れません。凍り豆腐は必ず
味をつけた後で入れる事。
牛肉のアクを、しっかり取ると
仕上がりきれいです。

栄養量明細表

給食日 2016年5月25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)	レチ当量 (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	
ひじきのり	ひじきのり	10.00	0.00	10.00	18.6	1.8	0.1	41.4	48.4	2.8	0.20	274	0.06	0.13	5.4	2.4	0.5	
じゃがいものうま煮	牛肉	15.00	0.00	15.00	36.9	2.8	2.6	0.6	3.3	0.2	0.60	0	0.01	0.03	0.2	0.0	0.0	
	じゃがいも	61.11	10.00	55.00	41.8	0.9	0.1	1.7	11.0	0.2	0.11	0	0.05	0.02	19.3	0.7	0.0	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11.1	0.3	0.0	6.3	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2.4	0.5	0.0	
	にんじん	15.46	3.00	15.00	5.6	0.1	0.0	4.2	1.5	0.0	0.03	114	0.01	0.01	0.6	0.4	0.0	
	焼き竹輪	15.00	0.00	15.00	18.2	1.8	0.3	2.3	2.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.3	
	凍り豆腐 アンモニア処理	3.00	0.00	3.00	15.9	1.5	1.0	19.8	3.6	0.2	0.16	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0	
	板こんにゃく 精粉	15.00	0.00	15.00	0.8	0.0	0.0	6.5	0.3	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.3	0.0	
	角切昆布	1.00	0.00	1.00	1.5	0.1	0.0	7.1	5.1	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0.3	0.3	0.0	
	さやいんげん カット	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	2.9	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0.3	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	
	こいくちしょうゆ	5.00	0.00	5.00	3.6	0.4	0.0	1.5	3.3	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.7	
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	本みりん	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	
	酒	1.00	0.00	1.00	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
キャベツのじゃこ炒め	キャベツ	35.29	15.00	30.00	6.9	0.4	0.1	12.9	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12.3	0.5	0.0	
	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	
	しらす干し 半乾燥品	3.00	0.00	3.00	6.2	1.2	0.1	15.6	3.9	0.0	0.09	7	0.01	0.00	0.0	0.0	0.2	
	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	
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		523.92		509.52	603.5	23.5	14.8	379.3	137.9	4.9	3.49	481	0.60	0.58	44.5	6.2	2.0	

16 じゃがいものそぼろ煮



●つくりかた●

- ① じゃがいもは乱切り、こんにゃくは角切り、玉ねぎは短冊切り、人参は厚めのいちょう切り、生揚げは1口大、さやいんげんは2cm、平天は1cm幅に切る。
- ② 鶏ひき肉を煮て、アクをとる。
- ③こんにゃく、玉ねぎ、人参を加えて煮る。
- ④ じゃがいも、平天、生揚げを入れ調味料を加えて煮る。
- ⑤ さやいんげんを入れて味をととのえ、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

他のじゃがいもの煮物に比べて、水を多めにする。片栗粉を入れるのでトロ味がついて冷めにくく、冬におすすめ。味見の時に、サゲドに注意。おろししょうがを加えても美味。

栄養量明細表

給食日 2015年9月28日(月曜日)

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)	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
わかめごはん	精白米	73.00	0.00	73.00	259.9	4.5	0.7	3.7	16.8	0.6	1.02	0	0.06	0.01	0.0	0.4	0.0
	強化米	0.21	0.00	0.21	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.25	0.01	0.0	0.0	0.0
	炊き込みわかめ(炊飯用)	2.40	0.00	2.40	0.0	0.2	0.0	15.3	0.0	0.2	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	じゃがいものそばろ煮	20.00	0.00	20.00	33.2	4.2	1.7	2.2	5.2	0.2	0.14	8	0.02	0.04	0.0	0.0	0.0
	にわとり ひき肉	10.00	0.00	10.00	13.9	1.3	0.4	6.0	1.4	0.1	0.03	0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.2
	生揚げ	30.00	0.00	30.00	45.0	3.2	3.4	72.0	16.5	0.8	0.33	0	0.02	0.01	0.0	0.2	0.0
	じゃがいも	66.67	10.00	60.00	45.6	1.0	0.1	1.8	12.0	0.2	0.12	0	0.05	0.02	21.0	0.8	0.0
	たまねぎ	47.87	6.00	45.00	16.7	0.5	0.0	9.5	4.1	0.1	0.09	0	0.01	0.00	3.6	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
	板こんにゃく 精粉	15.00	0.00	15.00	0.8	0.0	0.0	6.5	0.3	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.3	0.0
	さやいんげん カット	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	2.9	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0.3	0.1	0.0
	三温糖	2.00	0.00	2.00	7.6	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	5.00	0.00	5.00	3.6	0.4	0.0	1.5	3.3	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.7
	じゃがいもでん粉	1.20	0.00	1.20	4.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
きのこのソテー	ひらたけ 生	10.87	8.00	10.00	2.0	0.3	0.0	0.1	1.5	0.1	0.10	0	0.04	0.04	1.0	0.3	0.0
	エリンギ 生	10.87	8.00	10.00	2.4	0.4	0.1	0.1	1.5	0.0	0.07	0	0.01	0.03	0.0	0.4	0.0
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	6.9	0.4	0.1	12.9	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12.3	0.5	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
	コンソメゴールド	0.40	0.00	0.40	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2
	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
	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
オレンジ	ネーブルオレンジ	53.85	35.00	35.00	16.1	0.3	0.0	8.4	3.2	0.1	0.04	4	0.02	0.01	21.0	0.4	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		606.55		570.82	607.1	23.7	14.8	372.6	92.8	2.7	2.93	172	0.59	0.52	61.7	4.4	1.4

⑪カレー味のヒリヒリ筑前煮



●つくりかた●

- ① 人参、ごぼう、こんにゃく、れんこん、たけのこを1口大に切る。
- ② 油を熱し、鶏肉に酒を加えて炒める。
- ③ 野菜を加え、調味料を入れて煮込む。
- ④ ちくわ、いんげんを加え、カレー粉を入れて味をととのえる。

 **ワンポイントアドバイス**

カレー風味が
食欲をそそります。

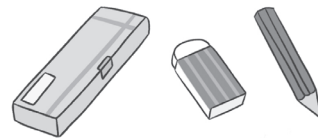
栄養量明細表

給食日 2015年12月16日(水曜日)

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)	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
ぶりの照焼	ぶりの照焼	40.00	0.00	40.00	93.2	7.0	5.6	2.4	9.6	0.4	0.24	16	0.08	0.12	0.8	0.0	0.4
カレー味のヒリヒリ筑前煮	鶏肉	15.00	0.00	15.00	38.0	2.6	2.9	1.2	2.4	0.1	0.26	7	0.01	0.03	0.2	0.0	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
	ごぼう	22.22	10.00	20.00	13.0	0.4	0.0	9.2	10.8	0.1	0.16	0	0.01	0.01	0.6	1.1	0.0
	板こんにゃく	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
	たけのこ 水煮	20.00	0.00	20.00	4.6	0.5	0.0	3.8	0.8	0.1	0.08	0	0.00	0.01	0.0	0.5	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
	焼き竹輪	20.00	0.00	20.00	24.2	2.4	0.4	3.0	3.0	0.2	0.06	0	0.01	0.02	0.0	0.0	0.4
	さやいんげん	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	2.9	1.1	0.0	0.02	5	0.00	0.01	0.3	0.1	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
	本みりん	2.00	0.00	2.00	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	だしミックス三島	0.80	0.00	0.80	1.5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4
	合成清酒	1.00	0.00	1.00	1.1	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	2.50	0.00	2.50	9.6	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	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
	カレー粉	0.15	0.00	0.15	0.6	0.0	0.0	0.8	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0
ほうれんそうののりごまあえ	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
	ほうれんそう	33.33	10.00	30.00	6.0	0.7	0.1	14.7	20.7	0.6	0.21	105	0.03	0.06	10.5	0.8	0.0
	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
	すりごま	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
	もみのり	1.00	0.00	1.00	1.9	0.4	0.0	2.8	3.0	0.1	0.04	46	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
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		546.67		535.19	681.3	28.0	20.2	343.1	115.6	3.0	3.48	333	0.64	0.64	28.2	5.7	2.3



18 ドライカレー



●つくりかた●

- ① 人参、たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② 油をひき、しょうが、にんにくとひき肉を炒め、野菜を加える。
- ③ カレー粉、調味料を入れて味をととのえる。

 **ワンポイントアドバイス**

人気のメニューです。
カレールーで作っても
おいしいです。

栄養量明細表

給食日 2015年6月24日(水曜日)

給食人員 小学校 244 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)	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)	備考
麦ごはん(前期)	精白米	63.30	0.00	63.30	225	3.9	0.6	48.8	3	14.6	0.5	0.89	0	0.05	0.01	0	0.3	
	強化米	0.18	0.00	0.18	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.22	0.01	0	0.0	
ドライカレー	おおむぎ米粒麦	10.00	0.00	10.00	34	0.7	0.2	7.6	2	2.5	0.1	0.12	0	0.02	0.01	0	0.9	
	牛肉ひき肉	20.00	0.00	20.00	45	3.8	3.0	0.1	1	4.0	0.5	0.86	1	0.02	0.04	0	0.0	
	豚肉ひき肉	20.00	0.00	20.00	44	3.7	3.0	0.0	1	3.8	0.2	0.50	2	0.12	0.04	0	0.0	
	にんじん	25.77	3.00	25.00	9	0.2	0.0	2.3	7	2.5	0.1	0.05	190	0.01	0.01	1	0.7	
	たまねぎ	74.47	6.00	70.00	26	0.7	0.1	6.2	15	6.3	0.1	0.14	0	0.02	0.01	6	1.1	
	青ピーマン	11.76	15.00	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	1.1	0.0	0.02	3	0.00	0.00	8	0.2	
	薄力粉	4.00	0.00	4.00	15	0.3	0.1	3.0	1	0.5	0.0	0.01	0	0.01	0.00	0	0.1	
	カレー粉	1.00	0.00	1.00	4	0.1	0.1	0.0	5	0.0	0.3	0.00	0	0.00	0.00	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	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	おろししょうが	0.20	0.00	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	すりおろしりんご	5.00	0.00	5.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	3	0.1	
	ウスターソース	1.00	0.00	1.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	三温糖	0.20	0.00	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	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	
	コンソメ(粉末)	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	サラダ油	1.00	0.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
フルーツミックス	温州みかん 缶詰 (県産)	30.00	0.00	30.00	19	0.2	0.0	4.6	2	2.1	0.1	0.03	10	0.02	0.01	5	0.2	
	もも 缶詰 果肉	10.00	0.00	10.00	9	0.1	0.0	2.1	0	0.4	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0	0.1	
	パイナップル 缶詰	20.00	0.00	20.00	17	0.1	0.0	4.1	1	1.8	0.1	0.02	0	0.01	0.00	1	0.1	
	野菜入りファイバーゼリー	20.00	0.00	20.00	20	0.0	0.0	4.1	7	0.4	0.1	0.00	1	0.00	0.00	2	1.8	
小魚アーモンド6g	こごかなアーモンド	6.00	0.00	6.00	32	2.2	2.0	0.0	46	15.0	0.2	0.29	0	0.00	0.04	0	0.3	
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		531.29		524.28	656	23.0	18.0	93.8	320	76.1	2.3	3.77	285	0.58	0.49	28	5.9	

①9 ミネストローネスープ



●つくりかた●

- ① 人参、玉ねぎ、じゃが芋は角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 湯の中にベーコンと野菜とトマト水煮缶を入れて煮る。
- ③ 煮立ったら白いんげん豆、マカロニを加え、調味料で味をととのえ、パセリを加える。

 **ワンポイントアドバイス**

トマトの酸味がきいて
夏に食べたい料理の一つです

栄養量明細表

給食日 2016年2月9日(火曜日)

給食人員 小学校 770 人

下松小学校

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
フィッシュバーガー	県産丸パン(横割り)	65.00	0.00	65.00	302.3	9.8	5.3	42.9	19.5	0.8	0.91	0	0.10	0.10	0.0	1.8	1.2	
	フィッシュポーション	60.00	0.00	60.00	80.4	9.0	0.7	20.4	17.4	0.3	0.30	24	0.04	0.06	0.0	0.4	0.2	
	大豆白絞油 半斗缶	6.00	0.00	6.00	55.3	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ケチャップソース	8.00	0.00	8.00	7.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
ゆで野菜(2)	キャベツ	35.29	15.00	30.00	6.9	0.4	0.1	12.9	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12.3	0.5	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	
	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	
ミネストローネスープ(2)	カットベーコン バラ凍結	5.00	0.00	5.00	21.2	0.7	1.9	0.2	0.8	0.0	0.08	0	0.02	0.01	0.1	0.0	0.1	
	冷白いんげんまめ	10.00	0.00	10.00	8.3	0.5	0.1	3.3	3.8	0.2	0.06	0	0.01	0.01	0.0	0.5	0.0	
	マカロニ	3.00	0.00	3.00	11.3	0.4	0.1	0.5	1.7	0.0	0.05	0	0.01	0.00	0.0	0.1	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	2.0	0.4	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	
	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	
	パセリ	1.00	0.00	1.00	0.4	0.0	0.0	2.9	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1.2	0.1	0.0	
	トマト水煮缶ダイスカット	10.00	0.00	10.00	2.0	0.1	0.0	0.9	1.3	0.0	0.01	5	0.01	0.00	1.0	0.1	0.1	
	コンソメ	0.80	0.00	0.80	2.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	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	
牛乳	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	
	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		474.59		465.01	666.1	28.6	22.0	320.9	77.5	1.7	2.42	228	0.32	0.51	26.3	4.6	2.3	



20 豆腐の中華煮



●つくりかた●

- ① 豆腐はさいの目に切る。きくらげを戻し、スライスしておく。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 油をひき、豚肉を生姜で炒める。
- ④ 肉に火が通ったら野菜を入れて炒め、適量の水を入れて煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら調味料で味をととのえ、きくらげと豆腐を入れて煮る。
- ⑥ 豆腐に火が通ったらうずら卵を加え水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、ねぎを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

水溶き片栗粉で
美味しさをギュッと閉じこめます
豆腐から水が出るので水を
控えめに!!

栄養量明細表

給食日 2015年5月20日(水曜日)

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)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	け当量 (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(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	260.9	4.5	0.7	56.5	3.7	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0.0	0.4	
	強化米	0.21	0.00	0.21	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.25	0.01	0.0	0.0	
とうふの中華煮	木綿豆腐	100.00	0.00	100.00	72.0	6.6	4.2	1.6	120.0	31.0	0.9	0.60	0	0.07	0.03	0.0	0.4	
	豚肉	10.00	0.00	10.00	18.3	2.1	1.0	0.0	0.4	2.4	0.1	0.20	0	0.09	0.02	0.1	0.0	
	うずら卵 水煮	20.00	0.00	20.00	36.4	2.2	2.8	0.1	9.4	1.6	0.6	0.36	96	0.01	0.07	0.0	0.0	
	にんじん	10.31	3.00	10.00	3.7	0.1	0.0	0.9	2.8	1.0	0.0	0.02	76	0.01	0.00	0.4	0.3	
	たまねぎ	21.28	6.00	20.00	7.4	0.2	0.0	1.8	4.2	1.8	0.0	0.04	0	0.01	0.00	1.6	0.3	
	キャベツ	23.53	15.00	20.00	4.6	0.3	0.0	1.0	8.6	2.8	0.1	0.04	1	0.01	0.01	8.2	0.4	
	きくらげ 乾	0.20	0.00	0.20	0.3	0.0	0.0	0.1	0.6	0.4	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.1	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	1.6	0.1	0.0	0.4	2.7	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	1.6	0.1	
	オイスターソース	2.00	0.00	2.00	2.1	0.2	0.0	0.4	0.5	1.3	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	米みそ 赤色辛みそ	3.00	0.00	3.00	5.6	0.4	0.2	0.6	3.9	2.4	0.1	0.04	0	0.00	0.00	0.0	0.1	
	こいくちしょうゆ	1.20	0.00	1.20	0.9	0.1	0.0	0.1	0.3	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	合成清酒	1.00	0.00	1.00	1.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	中華スープ	0.40	0.00	0.40	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	じゃがいもでん粉	2.00	0.00	2.00	6.6	0.0	0.0	1.6	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
切干大根の四川風炒めサラダ	切干し大根	5.00	0.00	5.00	14.0	0.3	0.0	3.4	27.0	8.5	0.5	0.11	0	0.02	0.01	0.2	1.0	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	1.9	0.0	0.0	0.5	1.4	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0.2	0.1	
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1.1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	3.8	0.1	
	いりごま	2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	0.4	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	
	すりごま	2.00	0.00	2.00	12.0	0.4	1.1	0.4	24.0	7.2	0.2	0.12	0	0.01	0.00	0.0	0.3	
	ごま油	0.30	0.00	0.30	2.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	2.1	0.2	0.0	0.3	0.9	2.0	0.1	0.03	0	0.00	0.01	0.0	0.0	
	穀物酢	1.00	0.00	1.00	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	三温糖	1.00	0.00	1.00	3.8	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	粉とうがらし	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
オレンジ	ネーブルオレンジ	53.85	35.00	35.00	16.1	0.3	0.0	4.1	8.4	3.2	0.1	0.04	4	0.02	0.01	21.0	0.4	
牛乳	普通牛乳	206.00	0.00	206.00	138.0	6.8	7.8	9.9	226.6	20.6	0.0	0.82	78	0.08	0.31	2.1	0.0	
合計		558.94		533.62	627.3	25.2	19.2	85.5	470.5	113.2	3.6	3.64	303	0.65	0.49	39.2	4.3	