

21 豆腐のごま汁



●つくりかた●

- ① 豆腐はさいの目、玉ねぎ、しいたけは薄切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② いりこでだしをとり、油揚げと野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら豆腐を入れる。
- ④ 味噌で味をととのえ、ねぎ、ごま、わかめを入れる。

ワンポイントアドバイス

ごまが
たっぷり入ります

栄養量明細表

給食日 2016年2月29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)	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	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	
ひじきのり	ひじきのり	8.00	0.00	8.00	5.4	0.5	0.0	7.3	12.7	4.5	0.06	42	0.02	0.04	1.7	0.6	0.1	
厚焼き卵	厚焼き玉子	50.00	0.00	50.00	80.0	4.2	5.5	17.5	4.0	0.6	0.45	40	0.01	0.11	0.0	0.0	0.5	
きんぴらだいこん1	だいこん	55.56	10.00	50.00	9.0	0.3	0.1	12.0	5.0	0.1	0.10	0	0.01	0.01	6.0	0.7	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	
	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	
	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	
	うすくちしょうゆ	3.00	0.00	3.00	1.6	0.2	0.0	0.7	1.5	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.5	
	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	
	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	
	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	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	
豆腐のごま汁	県産木綿豆腐	40.00	0.00	40.00	28.8	2.6	1.7	48.0	12.4	0.4	0.24	0	0.02	0.01	0.0	0.2	0.0	
	油揚げ	5.00	0.00	5.00	19.3	0.9	1.7	15.0	6.5	0.2	0.12	0	0.00	0.00	0.0	0.1	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	0.00	0.00	0.8	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	30	0.00	0.00	0.1	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	0.8	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	
	カットわかめ	0.50	0.00	0.50	0.7	0.1	0.0	4.1	2.1	0.0	0.03	1	0.00	0.00	0.0	0.2	0.1	
	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	
	すりゴマ	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	
	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	
	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		518.87		509.74	679.0	24.2	24.4	443.4	120.9	7.4	3.67	235	0.56	0.54	12.3	4.7	2.6	



②22たっぷり野菜スープ



●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、セロリーは短冊切り、キャベツは角切りにする。
- ② お湯に肉を入れる。
- ③ 肉に火が通ったら、野菜、ひらたけを入れて煮る。
- ④ 調味料で味をととのえる。

 **ワンポイントアドバイス**

季節によって
旬の野菜にかえて
作ってみてください

栄養量明細表

給食日 2016年2月18日(木曜日)

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
丸パン	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	0.07	0.08	0.0	1.8	1.2	
ホットポテトサラダ	じゃがいも	44.44	10.00	40.00	30.4	0.6	0.0	1.2	8.0	0.2	0.08	0	0.04	0.01	14.0	0.5	0.0	
	冷凍コーン	8.00	0.00	8.00	7.8	0.3	0.1	0.3	2.6	0.0	0.08	1	0.01	0.01	0.5	0.2	0.0	
	きゅうり	5.10	2.00	5.00	0.7	0.1	0.0	1.3	0.8	0.0	0.01	1	0.00	0.00	0.7	0.1	0.0	
	カットベーコン パラ凍結	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	
	ケチャップ	1.50	0.00	1.50	1.8	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	
	ノンエッグマヨネーズ	8.00	0.00	8.00	25.4	0.2	2.3	1.2	1.4	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.1	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	
たっぷり野菜スープ	鶏肉 スライス	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	
	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	
	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	
	セロリー	7.69	35.00	5.00	0.8	0.1	0.0	2.0	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.4	0.1	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	10.3	0.5	0.0	
	ひらたけ 生	8.70	8.00	8.00	1.6	0.3	0.0	0.1	1.2	0.1	0.08	0	0.03	0.03	0.8	0.2	0.0	
	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	
	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	
	白こしょう	0.02	0.00	0.02	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	
スライスチーズFe	スライスチーズFe	20.00	0.00	20.00	67.0	4.0	5.6	112.6	4.6	3.2	0.58	69	0.01	0.07	0.0	0.0	0.6	
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		457.78		443.53	643.9	25.5	25.0	408.9	69.4	4.6	2.97	232	0.30	0.55	31.5	4.2	2.9	



②3 焼き肉風



●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし型、キャベツ、ピーマンは角切りにする。
- ② 油を熱し、牛肉をにんにく、しょうがで炒める。
- ③ 肉に火が通ったら切った野菜、ひらたけを入れて炒め、合わせた調味料をいれる。
- ④ 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**

焼き肉のタレが手作りが
とっても美味しい！

栄養量明細表

予備 1

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)	ビタミンB1 (μg)	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	261	4.5	0.7	56.5	4	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0	0.4
	強化米	0.22	0.00	0.22	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.27	0.01	0	0.0
焼き肉風	牛肉 (スライス)	25.00	0.00	25.00	59	4.4	4.3	0.0	2	4.0	0.6	1.17	11	0.02	0.06	0	0.0
	キャベツ	35.29	15.00	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	4.2	0.1	0.06	1	0.01	0.01	12	0.5
	たまねぎ	26.60	6.00	25.00	9	0.3	0.0	2.2	5	2.3	0.1	0.05	0	0.01	0.00	2	0.4
	にんじん	9.28	3.00	9.00	3	0.1	0.0	0.8	3	0.9	0.0	0.02	68	0.00	0.00	0	0.2
	青ピーマン	5.88	15.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	4	0.1
	ひらたけ 生	7.61	8.00	7.00	1	0.2	0.0	0.4	0	1.1	0.0	0.07	0	0.03	0.03	1	0.2
	おろししょうが	0.25	0.00	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	白すりごま	2.50	0.00	2.50	15	0.5	1.4	0.5	30	9.0	0.2	0.15	0	0.01	0.01	0	0.3
	おろしにんにく	0.18	0.00	0.18	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	米みそ 赤色辛みそ	1.40	0.00	1.40	3	0.2	0.1	0.0	2	0.0	0.1	0.00	0	0.00	0.00	0	0.1
	こいくちしょうゆ	2.70	0.00	2.70	2	0.2	0.0	0.3	1	1.8	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0	0.0
	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
	合成清酒	0.54	0.00	0.54	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	トマトケチャップ	1.40	0.00	1.40	2	0.0	0.0	0.4	0	0.3	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0	0.0
	三温糖	0.90	0.00	0.90	3	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	ごま油・調合	0.27	0.00	0.27	2	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	辛子粉	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
四川風スープ	鶏肉	8.00	0.00	8.00	20	1.4	1.5	0.0	1	1.3	0.1	0.14	4	0.01	0.02	0	0.0
	鶏卵 全卵 生	29.41	15.00	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	2.8	0.5	0.33	38	0.02	0.11	0	0.0
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2	0.5
	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
	たけのこ 水煮	10.00	0.00	10.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.4	0.0	0.04	0	0.00	0.00	0	0.2
	にら	8.42	5.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	4	1.4	0.1	0.02	23	0.00	0.01	2	0.2
	中華スープ	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	0.0	1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0
	うすくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0	0.8	0.0	0.01	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
	こしょう	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
	トウバンジャン	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0
冷凍パイ	冷凍パイ	40.00	0.00	40.00	20	0.2	0.0	5.4	4	5.6	0.1	0.04	1	0.03	0.01	11	0.6
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		544.14		528.42	616	23.4	18.9	85.6	323	79.0	2.6	4.07	303	0.57	0.59	36	4.0

24 八宝菜



●つくりかた●

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形、たけのこは薄くスライス、キャベツは角切りにし、きくらげを戻し、スライスしておく。
- ② 油を熱し、肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、たけのこ、人参、きくらげを入れて炒め、少量の水を加え、煮立ったらキャベツ、もやしを入れる。
- ④ 調味料で味をととのえる。
- ⑤ うずら卵を入れて片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

 **ワンポイントアドバイス**

イカやエビを入れると
もっと美味しくなります
季節によってキャベツを
白菜にしてもOK

栄養量明細表

給食日 2015年9月21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	
八宝菜	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	
	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	96	0.01	0.07	0.0	0.0	0.1	
	たまねぎ	37.23	6.00	35.00	13.0	0.4	0.0	7.4	3.2	0.1	0.07	0	0.01	0.00	2.8	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	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	たけのこ 水煮缶詰	10.00	0.00	10.00	2.3	0.3	0.0	1.9	0.4	0.0	0.04	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
	キャベツ	47.06	15.00	40.00	9.2	0.5	0.1	17.2	5.6	0.1	0.08	2	0.02	0.01	16.4	0.7	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	
	きくらげ 乾	1.00	0.00	1.00	1.7	0.1	0.0	3.1	2.1	0.4	0.02	0	0.00	0.01	0.1	0.6	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	
	ごま油・調合	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	
	中華スープ	1.00	0.00	1.00	1.8	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.6	
	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	
	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	
	こしょう	0.02	0.00	0.02	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	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	
ポークシュウマイ	無添加ポークシュウマイ	36.00	0.00	36.00	67.0	4.0	2.8	4.0	6.1	0.2	0.58	1	0.13	0.04	1.1	0.3	0.3	
黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ8g	8.00	0.00	8.00	33.3	2.2	1.4	19.8	15.0	0.6	0.22	0	0.05	0.02	0.0	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		490.76		480.54	613.5	24.9	18.2	299.1	79.1	2.8	3.62	254	0.78	0.52	24.7	4.4	1.5	

25 呉汁



●つくりかた●

- ① ジャガイモ、人参はいちょう切り、油揚げは細切り、白菜はざく切り、玉ねぎはスライス、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 水煮大豆は荒めにすりつぶす。
- ③ いりこでだしを取り、野菜を入れ、煮る。
- ④ 野菜が煮えたら豆腐とつぶした大豆を入れ、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**

九州地方の
郷土料理です。

野菜は、里も、しらたけ
ごぼうなど、季節のもの
使用にもOK!!

栄養量明細表

給食日 2015年10月21日(水曜日)

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
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	
さんまの塩焼き	サンマ塩焼	40.00	0.00	40.00	117.2	9.8	8.1	14.4	11.2	0.8	0.36	4	0.00	0.08	0.0	0.0	0.9	
ひじききんぴら	ひじき水煮	6.00	0.00	6.00	1.0	0.1	0.0	10.1	4.4	0.4	0.00	4	0.00	0.01	0.0	0.3	0.0	
	平天	5.00	0.00	5.00	7.0	0.6	0.2	3.0	0.7	0.0	0.02	0	0.00	0.01	0.0	0.0	0.1	
	干しいたけスライス	0.50	0.00	0.50	0.9	0.1	0.0	0.1	0.6	0.0	0.01	0	0.00	0.01	0.0	0.2	0.0	
	ごぼう洗い	20.00	0.00	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	三温糖	1.50	0.00	1.50	5.7	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	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	
呉汁	県産木綿豆腐	15.00	0.00	15.00	10.8	1.0	0.6	18.0	4.7	0.1	0.09	0	0.01	0.00	0.0	0.1	0.0	
	油揚げ	2.00	0.00	2.00	7.7	0.4	0.7	6.0	2.6	0.1	0.05	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	だいず 県産ゆで	10.00	0.00	10.00	18.0	1.6	0.9	7.0	11.0	0.2	0.20	0	0.02	0.01	0.0	0.7	0.0	
	はくさい	31.91	6.00	30.00	4.2	0.2	0.0	12.9	3.0	0.1	0.06	2	0.01	0.01	5.7	0.4	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	
	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	11.11	10.00	10.00	7.6	0.2	0.0	0.3	2.0	0.0	0.02	0	0.01	0.00	3.5	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	8	0.00	0.00	1.6	0.1	0.0	
	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	
	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	
	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	
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		495.44		490.04	666.7	28.0	20.2	344.8	105.8	3.0	3.18	210	0.51	0.50	16.1	4.9	2.7	

②⑥ どさんこ汁



●つくりかた●

- ① ジャガ芋、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいのめ切りにする。
- ② いりこでだしを取り、豚肉、にんにく、しょうが、人参、じゃが芋を入れて煮る。
- ③ コーンともやしを加え煮る。
- ④ 豆腐を入れ、味噌で味をととのえ、最後にわかめとバターとねぎを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

バターとにんにくは
食欲をそそり、寒い季節には
最高です。

栄養量明細表

給食日 2015年6月26日(金曜日)

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
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	
いわしのトマト煮(津田)	いわしのトマト煮(津田)	50.00	0.00	50.00	89	8.3	4.8	3.2	100	15.5	0.9	0.55	4	0.01	0.10	0	0.6	
わかめの炒め物	カットわかめ	1.50	0.00	1.50	0	0.0	0.0	0.0	2	0.8	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	キャベツ	41.18	15.00	35.00	8	0.5	0.1	1.8	15	4.9	0.1	0.07	1	0.01	0.01	14	0.6	
	ローストアーモンド(細切)	3.00	0.00	3.00	18	0.6	1.5	0.0	5	6.4	0.1	0.07	0	0.00	0.02	0	0.5	
	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	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	
	豚肉	5.00	0.00	5.00	9	1.0	0.5	0.0	0	1.2	0.0	0.10	0	0.05	0.01	0	0.0	
	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	
どさんこ汁	じゃがいも	27.78	10.00	25.00	19	0.4	0.0	4.4	1	5.0	0.1	0.05	0	0.02	0.01	9	0.3	
	もやし	15.15	1.00	15.00	2	0.3	0.0	0.4	2	1.7	0.1	0.06	0	0.01	0.01	2	0.2	
	木綿豆腐(山口県産)	30.00	0.00	30.00	22	2.0	1.3	0.5	36	9.3	0.3	0.18	0	0.02	0.01	0	0.1	
	冷スイートコーン 国産	10.00	0.00	10.00	10	0.4	0.2	0.0	0	3.3	0.1	0.10	1	0.01	0.01	1	0.3	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	
	カットわかめ	1.00	0.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	1	0.6	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	おろししょうが	0.30	0.00	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	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	
	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	
	麦みそ	10.00	0.00	10.00	20	1.0	0.4	3.0	8	5.5	0.3	0.09	0	0.00	0.01	0	0.6	
	バター	0.50	0.00	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0.0	0.00	3	0.00	0.00	0	0.0	
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		500.97		491.24	637	26.5	18.2	86.3	407	95.9	2.6	3.25	171	0.57	0.53	30	4.0	

②7 ふわふわ丼



●つくりかた●

- ① 人参は いちょう切り、玉ねぎとしいたけは千切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② 少量の湯に、鶏のミンチを入れる。
- ③ 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、しいたけを入れる。
- ④ 野菜が煮えたら、調味料を入れ、豆腐と水で戻した麩を入れて煮る。
- ⑤ 味をととのえ、溶き卵をいれ、最後にねぎを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

ふと豆腐に
よく味をしみこませると
美味しい丼になります。

栄養量明細表

給食日 2015年4月 予備1

給食人員 小学校 746 人

下松小学校

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	止味量 (g)	1杯分 - (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	ナトリウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (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
ふわふわどんぶり	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	0.22	0.00	0.22	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.26	0.01	0.0	0.0	
	にわとり ひき肉	25.00	0.00	25.00	41.5	5.2	2.1	0.0	2.8	6.5	0.3	0.18	10	0.03	0.05	0.0	0.0	
	木綿豆腐	25.00	0.00	25.00	18.0	1.7	1.1	0.4	30.0	7.8	0.2	0.15	0	0.02	0.01	0.0	0.1	
	焼酎 観世酒	5.00	0.00	5.00	19.3	1.4	0.1	2.8	1.7	2.2	0.2	0.11	0	0.01	0.00	0.0	0.2	
	鶏卵	41.18	15.00	35.00	52.9	4.3	3.6	0.1	17.9	3.9	0.6	0.46	53	0.02	0.15	0.0	0.0	
	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	
	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	
	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	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	0.9	0.2	0.0	0.2	0.2	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	0.5	0.2	
	三温糖	3.00	0.00	3.00	11.5	0.0	0.0	3.0	0.2	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	本みりん	2.00	0.00	2.00	4.8	0.0	0.0	0.9	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	6.00	0.00	6.00	4.3	0.5	0.0	0.6	1.7	3.9	0.1	0.05	0	0.00	0.01	0.0	0.0	
三色炒め	冷凍ほうれんそうカット	30.00	0.00	30.00	6.3	1.0	0.1	1.2	39.0	15.6	0.5	0.18	300	0.02	0.05	6.3	0.9	
	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	
	千切りたくあん	10.00	0.00	10.00	8.4	0.0	0.0	1.5	2.2	1.7	0.0	0.02	0	0.02	0.00	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	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	0.40	0.00	0.40	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	
オレンジ1/4	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		535.12		506.22	603.2	26.4	15.8	85.2	347.0	88.1	2.6	3.15	605	0.58	0.62	33.9	3.2	

28 四川風スープ



●つくりかた●

- ① 人参、玉ねぎ、たけのこは千切り、にらは3cmぐらいに切る。卵は割りほぐしておく。
- ② 湯に、鶏肉を入れて煮えたら、玉ねぎ、人参、たけのこを入れ中華スープで煮る。
- ③ 野菜が煮えたら調味料で味をととのえる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を入れ、にらを加え、トウバンジャンを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

おこのみでトウバンジャンを入れたら もっと おいしく なります !!
♡

栄養量明細表

給食日 2016年7月29日(金曜日)

給食人員 小学校 770 人

公集小学校

2016年07月11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A (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
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	
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	
焼き肉風	牛肉	30.00	0.00	30.00	73.8	5.7	5.3	1.2	6.6	0.3	1.20	0	0.03	0.06	0.3	0.0	0.0	
	キャベツ	47.06	15.00	40.00	9.2	0.5	0.1	17.2	5.6	0.1	0.08	1	0.02	0.01	16.4	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	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	
	青ピーマン	8.24	15.00	7.00	1.5	0.1	0.0	0.8	0.8	0.0	0.01	2	0.00	0.00	5.3	0.2	0.0	
	ひらたけ 生	8.70	8.00	8.00	1.6	0.3	0.0	0.1	1.2	0.1	0.08	0	0.03	0.03	0.8	0.2	0.0	
	おろししょうが	0.30	0.00	0.30	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.4	0.0	0.0	
	にんにく	0.22	8.00	0.20	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	赤みそ	1.50	0.00	1.50	2.8	0.2	0.1	2.0	1.2	0.1	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.2	
	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	
	ウスターソース	1.20	0.00	1.20	1.4	0.0	0.0	0.7	0.3	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	酒	0.60	0.00	0.60	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	ケチャップ	1.50	0.00	1.50	1.8	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.00	1	0.00	0.00	0.1	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	
	ごま油	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	
	白すりごま	3.00	0.00	3.00	17.3	0.6	1.6	36.0	11.1	0.3	0.17	0	0.03	0.01	0.0	0.3	0.0	
	粉とうがらし	0.02	0.00	0.02	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	
四川風スープ	鶏肉	10.00	0.00	10.00	25.3	1.7	1.9	0.8	1.6	0.1	0.17	4	0.01	0.02	0.1	0.0	0.0	
	鶏卵 全卵 生	29.41	15.00	25.00	37.8	3.1	2.6	12.8	2.8	0.5	0.33	30	0.02	0.11	0.0	0.0	0.1	
	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	8.25	3.00	8.00	3.0	0.0	0.0	2.2	0.8	0.0	0.02	49	0.00	0.00	0.3	0.2	0.0	
	たけのこ 水煮缶詰	7.00	0.00	7.00	1.6	0.2	0.0	1.3	0.3	0.0	0.03	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
	にら	8.42	5.00	8.00	1.7	0.1	0.0	3.8	1.4	0.1	0.02	19	0.00	0.01	1.5	0.2	0.0	
	中華スープ	1.00	0.00	1.00	1.8	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.6	
	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	
	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	
	食塩	0.15	0.00	0.15	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	
	白こしょう	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	
	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	
	トウバンジャン	0.02	0.00	0.02	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	
冷凍パイ	冷凍パイ	40.00	0.00	40.00	20.4	0.2	0.0	4.0	5.6	0.0	0.00	2	0.03	0.01	10.8	0.6	0.0	
合 計		567.54		549.31	641.0	25.3	20.5	330.5	87.0	2.5	4.17	247	0.60	0.60	43.3	4.4	2.0	

② プルコギ



●つくりかた●

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎ、人参は千切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ② 油をひき牛肉をしょうが、にんにくを入れ炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、ひらたけを加える。
- ④ キャベツともやしを入れ、調味料を加えてよく炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、味をととのえ、ねぎとごまをふる。

 **ワンポイントアドバイス**

韓国料理の
メニューです。
味付けに「コチュジャン」を
加えることにより、
一層美味しくなります。

栄養量明細表

給食日 2016年1月27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	
プルコギ	牛肉	40.00	0.00	40.00	98.4	7.6	7.0	1.6	8.8	0.4	1.60	0	0.04	0.08	0.4	0.0	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	
	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	15.46	3.00	15.00	5.6	0.1	0.0	4.2	1.5	0.0	0.03	91	0.01	0.01	0.6	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	
	ひらたけ 生	8.70	8.00	8.00	1.6	0.3	0.0	0.1	1.2	0.1	0.08	0	0.03	0.03	0.8	0.2	0.0	
	根深ねぎ	11.67	40.00	7.00	2.0	0.0	0.0	2.2	0.8	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.8	0.2	0.0	
	おろししょうが	0.30	0.00	0.30	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.4	0.0	0.0	
	おろしにんにく	0.30	0.00	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	
	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	
	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	
	コチュジャン	0.50	0.00	0.50	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	
	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	
	ごま油	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	
	白すりごま	3.00	0.00	3.00	17.3	0.6	1.6	36.0	11.1	0.3	0.17	0	0.03	0.01	0.0	0.3	0.0	
ナムル	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	30	0.00	0.00	0.2	0.1	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	60	0.01	0.02	3.2	0.5	0.0	
	ごま油	0.10	0.00	0.10	0.9	0.0	0.1	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	
	粉とうがらし	0.01	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	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	
韓国のり	韓国のり	2.00	0.00	2.00	5.5	0.6	0.4	2.3	5.5	0.2	0.06	115	0.02	0.04	2.6	0.5	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		544.50		526.25	622.9	23.8	19.2	344.2	98.6	2.5	4.42	375	0.62	0.56	32.6	4.6	1.5	

③⑩ 高野豆腐のかわりマーボー



●つくりかた●

- ① 玉ねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻して千切りにする。
- ③ 油とごま油で豚ミンチを炒める。
- ④ 火が通ったら玉ねぎ、しいたけを加えて炒める。
- ⑤ 水と調味料を入れ味をととのえ、凍り豆腐を加え煮えたら、ねぎを入れる。

ワンポイントアドバイス

マーボー豆腐は 豆腐!!
かわりマーボは 凍り豆腐!!

たまには、これも
goodですよ!!

栄養量明細表

給食日 2015年6月29日(月曜日)

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)	備考
白飯(前期)	精白米	73.30	0.00	73.30	261	4.5	0.7	56.5	4	16.9	0.6	1.03	0	0.06	0.01	0	0.4	
	強化米	0.22	0.00	0.22	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.27	0.01	0	0.0	
	高野豆腐のかわりマーボー	10.00	0.00	10.00	53	4.9	3.3	0.6	66	12.0	0.7	0.52	0	0.00	0.00	0	0.2	
	豚肉ひき肉	25.00	0.00	25.00	55	4.7	3.8	0.0	2	4.8	0.3	0.63	3	0.16	0.06	1	0.0	
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2	0.5	
	葉ねぎ	5.32	6.00	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.9	0.0	0.01	8	0.00	0.00	2	0.1	
	干しいたけ 乾	0.88	20.00	0.70	1	0.1	0.0	0.4	0	0.8	0.0	0.02	0	0.00	0.01	0	0.3	
	ごま油	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	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	
	赤味噌	5.00	0.00	5.00	9	0.7	0.3	1.1	7	4.0	0.2	0.06	0	0.00	0.01	0	0.2	
	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	
	本みりん	2.00	0.00	2.00	5	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	じゃがいもでん粉	1.00	0.00	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
春雨の炒め物	はるさめ 緑豆カット	5.00	0.00	5.00	17	0.0	0.0	4.2	1	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.2	
	キャベツ	29.41	15.00	25.00	6	0.3	0.1	1.3	11	3.5	0.1	0.05	1	0.01	0.01	10	0.5	
	もやし	20.20	1.00	20.00	3	0.4	0.0	0.5	3	2.2	0.1	0.08	0	0.01	0.01	2	0.3	
	にんじん	5.15	3.00	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.5	0.0	0.01	38	0.00	0.00	0	0.1	
	チンゲン菜カット 3cm	10.00	0.00	10.00	1	0.1	0.0	0.2	12	1.7	0.1	0.02	22	0.00	0.01	2	0.2	
	500gチキンハム(短冊)	8.00	0.00	8.00	13	1.3	0.5	0.0	0	1.4	0.1	0.06	3	0.00	0.01	0	0.0	
	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	
	オイスターソース	0.30	0.00	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.00	0.00	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.7	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	
	いりごま	1.00	0.00	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	3.6	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0	0.1	
オレンジ	白すりごま	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	
	ネーブルオレンジ	53.85	35.00	35.00	16	0.3	0.0	4.1	8	3.2	0.1	0.04	4	0.02	0.01	21	0.4	
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		500.34		474.32	629	25.4	18.9	86.0	388	88.7	2.7	3.63	157	0.63	0.46	42	3.8	