㊶ ヘルシー丼

●つくりかた●

① キャベツは短冊切り、玉ねぎはスライス、しいたけ、人参は千切り、ちくわは小口切り、焼き豆腐は角切り、にらは３㎝に切る。
② 豚肉を炒め、野菜を加え、調味料と水を入れて煮る。
③ 焼き豆腐を加えて味をととのえる。
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

焼き豆腐が入った
中華丼です。
ヘルシーで子どもたちも
大好きです。

栄養量明細表

給食日　2015年6月3日(水曜日)

給食人員　小学校 743 人

公集小学校

2016年06月23日

料理	食品名	購入量 (g)	廃棄率 (%)	正味量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
ヘルシーどんぶり	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	
	焼き豆腐	35.00	0.00	35.00	30.8	2.7	2.0	52.5	13.0	0.6	0.28	0	0.02	0.01	0.0	0.2	0.0	
	しいたけ 生	10.67	25.00	8.00	1.4	0.2	0.0	0.2	1.1	0.0	0.03	0	0.01	0.02	0.8	0.3	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	
	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	3.2	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	
	にら	10.53	5.00	10.00	2.1	0.2	0.0	4.8	1.8	0.1	0.03	23	0.01	0.01	1.9	0.3	0.0	
	りょくとうもやし	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	
	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	
	三温糖	0.50	0.00	0.50	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	
	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	
	中華スープ	1.50	0.00	1.50	2.6	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.8	
	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	
	じゃがいもでん粉	3.00	0.00	3.00	9.9	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
春雨の炒め物	はるさめ 緑豆	5.00	0.00	5.00	17.3	0.0	0.0	1.2	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
	豚肉スライス	10.00	0.00	10.00	15.6	2.0	0.8	0.6	0.0	0.1	0.00	0	0.08	0.02	0.1	0.0	0.0	
	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	
	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	
	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	2	0.00	0.00	3.8	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	
	オイスターソース	0.80	0.00	0.80	0.9	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	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	
びわ	びわ 生	57.14	30.00	40.00	16.0	0.1	0.0	5.2	5.6	0.0	0.08	27	0.01	0.01	2.0	0.6	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		557.22		528.84	598.9	21.6	13.6	347.7	85.4	2.2	2.82	230	0.63	0.47	24.3	4.0	2.2	

㊷ 外史汁

●つくりかた●

① 人参、大根、さつまいもは短冊切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
② いりこでだしをとり、野菜を入れて煮る。
③ みそを入れて味をととのえ、ねぎを加える。

ワンポイントアドバイス

子どもたちは授業で
スキーをひろめた
長岡外史について勉強します。
スキー板にちなんで野菜を
短冊切りにします。

栄養量明細表

給食日　2016年1月29日(金曜日)

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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	
うるめいわし醤油糀煮	山口県産ウルメイワシ醤油糀煮	20.00	0.00	20.00	31.8	3.7	0.8	14.8	6.8	0.4	0.24	18	0.01	0.06	0.2	0.0	0.1	
つしま	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	0.03	0.01	0.0	0.2	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	
	ごぼう　洗い	8.00	0.00	8.00	5.2	0.1	0.0	3.7	4.3	0.1	0.06	0	0.00	0.00	0.2	0.5	0.0	
	板こんにゃく 精粉	10.00	0.00	10.00	0.5	0.0	0.0	4.3	0.2	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0	
	干ししいたけ 乾	0.30	0.00	0.30	0.5	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	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	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.4	0.0	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	
	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	
	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	0.20	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	
	みりん	0.70	0.00	0.70	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.50	0.00	1.50	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
外史汁	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	
	だいこん	27.78	10.00	25.00	4.5	0.1	0.0	6.0	2.5	0.1	0.05	0	0.01	0.00	3.0	0.4	0.0	
	はくさい	21.28	6.00	20.00	2.8	0.2	0.0	8.6	2.0	0.1	0.04	2	0.01	0.01	3.8	0.3	0.0	
	さつまいも	27.78	10.00	25.00	33.0	0.3	0.1	10.0	6.3	0.2	0.05	1	0.03	0.01	7.3	0.6	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	
	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	
	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	
	だしいりこ	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	
みかん	温州みかん 砂じょう	106.67	25.00	80.00	36.0	0.6	0.1	12.0	8.0	0.1	0.08	74	0.07	0.02	26.4	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		597.96		563.24	634.1	22.1	14.6	386.4	103.4	2.6	3.11	295	0.63	0.48	46.1	4.5	1.7	

㊸根菜類の豆乳スープ

●つくりかた●

① 人参、大根、れんこん、じゃがいもは、いちょう切り、かぶは、乱切りにする。
② 湯の中にベーコン、人参、大根、れんこんを入れ、少し煮えたら、じゃがいも、かぶを入れる。
③ 野菜が煮えたら豆乳、ブロッコリー、コーンを加え、調味料で、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

野菜を煮るとき
かぶは あまり 早く
いれないように!!
(とけてしまいます)
豆乳を入れてから 火加減に
注意!!

栄養量明細表

給食日　2015年10月27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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
セルフツナドッグ	県産コッペパン（縦割り）	65.00	0.00	65.00	310.7	10.7	5.4	43.6	20.8	0.9	0.91	0	0.11	0.10	0.0	1.9	1.1	
	ツナフレーク水煮	25.00	0.00	25.00	23.3	5.3	0.1	1.3	8.3	0.5	0.08	0	0.03	0.02	0.0	0.0	0.2	
	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	76	0.01	0.00	0.4	0.3	0.0	
	青ピーマン	11.76	15.00	10.00	2.2	0.1	0.0	1.1	1.1	0.0	0.02	3	0.00	0.00	7.6	0.2	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	
	ケチャップ	10.00	0.00	10.00	11.9	0.2	0.0	1.7	2.0	0.1	0.02	6	0.01	0.00	0.9	0.2	0.3	
	カレー粉	0.40	0.00	0.40	1.7	0.1	0.0	2.2	0.9	0.1	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1	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	
	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	
根菜類の豆乳スープ	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	
	れんこん	12.50	20.00	10.00	6.6	0.2	0.0	2.0	1.6	0.1	0.03	0	0.01	0.00	4.8	0.2	0.0	
	かぶ	10.99	9.00	10.00	2.0	0.1	0.0	2.4	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	1.9	0.2	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	
	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	
	冷ブロッコリー	10.00	0.00	10.00	2.7	0.4	0.0	3.3	1.7	0.1	0.03	6	0.01	0.01	5.4	0.4	0.0	
	冷凍コーン	5.00	0.00	5.00	4.9	0.2	0.1	0.2	1.7	0.0	0.05	1	0.01	0.00	0.3	0.1	0.0	
	豆乳	20.00	0.00	20.00	9.2	0.7	0.4	3.0	5.0	0.2	0.06	0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	
	コンソメ	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	
	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	
みかん	温州みかん	80.00	0.00	80.00	36.0	0.6	0.1	12.0	8.0	0.1	0.08	74	0.07	0.02	26.4	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		571.36		558.02	614.9	27.2	16.1	319.5	85.1	2.4	2.40	320	0.42	0.48	63.3	5.4	2.6	

㊹ツナソテー

●つくりかた●

① にんじん、キャベツ、エリンギ、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
② 油をひき、野菜を炒める。
③ ツナと調味料を入れ炒める。
④ 最後にピーマンを入れる。

ワンポイントアドバイス

ピーマンは変色しやすいので
できるだけあとに入れましょう

栄養量明細表

給食日　2015年6月11日(木曜日)　｜　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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	備考
コッペパン	コッペパン	62.00	0.00	62.00	296	10.2	5.1	0.0	42	19.8	0.9	0.87	0	0.11	0.10	0	1.8	
マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ	10.00	0.00	10.00	68	0.7	5.9	0.0	40	5.7	0.5	0.09	0	0.01	0.00	0	0.3	
ミートボールと大豆のケチャップ煮	国産鶏と豚のミートボールＦｅ	32.00	0.00	32.00	75	4.4	4.6	3.5	4	6.4	1.9	0.38	7	0.06	0.03	1	0.3	
	冷凍大福豆	15.00	0.00	15.00	25	1.7	0.1	0.0	9	0.0	0.5	0.00	0	0.04	0.01	0	1.7	
	じゃがいも	44.44	10.00	40.00	30	0.6	0.0	7.0	1	8.0	0.2	0.08	0	0.04	0.01	14	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	
	たまねぎ	47.87	6.00	45.00	17	0.5	0.0	4.0	9	4.1	0.1	0.09	0	0.01	0.00	4	0.7	
	パセリ	1.11	10.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	3	0.4	0.1	0.01	6	0.00	0.00	1	0.1	
	トマト水煮ダイス缶	10.00	0.00	10.00	2	0.1	0.0	0.0	3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	1	0.0	
	トマトケチャップ	7.00	0.00	7.00	8	0.1	0.0	1.9	1	1.4	0.0	0.01	4	0.01	0.00	1	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	
	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	
	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	
	ウスターソース	0.50	0.00	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	いそしお	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	0.01	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	
ツナソテー	まぐろツナフレーク水煮	10.00	0.00	10.00	9	2.1	0.0	0.0	1	3.3	0.2	0.05	0	0.01	0.01	0	0.0	
	キャベツ	11.76	15.00	10.00	2	0.1	0.0	0.5	4	1.4	0.0	0.02	0	0.00	0.00	4	0.2	
	たまねぎ	15.96	6.00	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	1.4	0.0	0.03	0	0.00	0.00	1	0.2	
	エリンギ 生	16.30	8.00	15.00	4	0.5	0.1	1.1	0	2.3	0.0	0.11	0	0.02	0.04	0	0.6	
	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	
	サラダ油	0.20	0.00	0.20	2	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	コンソメ（粉末）	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	
	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	
	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	
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		509.37		496.72	699	28.2	24.4	31.6	351	76.5	4.4	2.59	173	0.40	0.51	33	6.9	

㊺れんこんとはなっこりーの炒め物

●つくりかた●

① れんこんはいちょう切り、はなっこりーは2cmくらいに切る。
② れんこんとはなっこりーは下茹でしておく。
③ 油をひきベーコンを炒め、コーン、れんこんを加え、炒める。
④ 調味料を入れはなっこりーを加え、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

れんこんの下茹では
しゃきしゃき感が残るくらい
にしておきます！

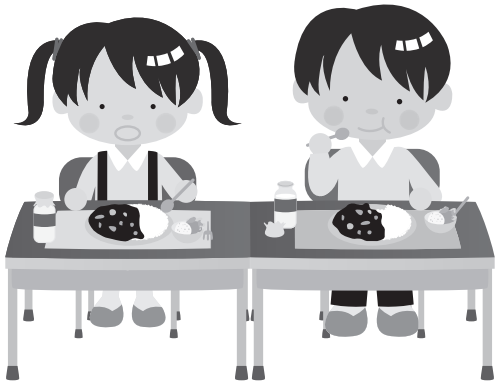
栄養量明細表

給食日　2015年12月 予備 2

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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	
すきやきどんぶり	牛肉	25.00	0.00	25.00	61.5	4.7	4.4	1.0	5.5	0.3	1.00	0	0.02	0.05	0.3	0.0	0.0	
	焼き豆腐	25.00	0.00	25.00	22.0	2.0	1.4	37.5	9.3	0.4	0.20	0	0.02	0.01	0.0	0.1	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	
	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	
	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	
	焼ふ 観世ふ	3.00	0.00	3.00	11.6	0.9	0.1	1.0	1.3	0.1	0.07	0	0.00	0.00	0.0	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	
	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	
	本みりん	3.50	0.00	3.50	8.4	0.0	0.0	0.1	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	
	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	
れんこんとはなっこりーの炒め物	れんこん	31.25	20.00	25.00	16.5	0.5	0.0	5.0	4.0	0.1	0.08	0	0.03	0.00	12.0	0.5	0.0	
	はなっこりー	10.00	0.00	10.00	3.7	0.4	0.0	6.3	0.0	0.1	0.00	17	0.01	0.02	14.0	0.3	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	
	ベーコン短冊	5.00	0.00	5.00	15.9	0.7	1.4	0.2	5.9	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	
	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	
	三温糖	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	
みかん	温州みかん	106.67	25.00	80.00	36.0	0.6	0.1	12.0	8.0	0.1	0.08	74	0.07	0.02	26.4	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		604.65		567.75	647.7	23.0	17.1	333.5	87.9	2.1	3.71	218	0.63	0.48	64.8	3.6	1.4	



㊻三色炒め

●つくりかた●

① ほうれん草は２cm くらいに切り、人参とたくあんは千切りにする。
② ほうれん草は下茹でしておく。
③ 油をひいて人参を入れ、たくあんを炒める。
④ 茹でたほうれん草を入れ、味をととのえ、ごまを加え仕上げる。

ワンポイントアドバイス

たくあんの味をみて
しょうゆを加減します！

栄養量明細表

給食日 、2016年4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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	
アジのからめ煮	アジ小口切澱粉付	40.00	0.00	40.00	61.2	7.0	1.2	9.6	12.0	0.3	0.24	4	0.04	0.07	0.0	0.0	0.1	
	なたね油	3.50	0.00	3.50	32.2	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	しょうが	0.06	20.00	0.05	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	
	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	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	
	合成清酒	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	
	本みりん	0.60	0.00	0.60	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	水	3.60	0.00	3.60	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	
三色炒め	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	
	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	
	千切りたくわん	10.00	0.00	10.00	8.6	0.1	0.0	1.8	1.5	0.0	0.01	0	0.01	0.00	0.0	0.2	0.4	
	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	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	
	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	
	すりごま	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	
じゃがいものみそしる	じゃがいも	33.33	10.00	30.00	22.8	0.5	0.0	0.9	6.0	0.1	0.06	0	0.03	0.01	10.5	0.4	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	だしいりこ	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	
	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	
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		507.26		496.37	613.1	24.0	16.3	342.0	112.1	2.5	2.89	274	0.56	0.50	28.1	4.0	2.3	

㊼ワカメのソテー

●つくりかた●

① キャベツ、人参は食べやすい大きさに切る。
② 油をひきコーン、人参、キャベツ、もやしを炒める。
③ 調味料を入れ、ローストアーモンド、わかめを加え、味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

わかめは水戻しせず
そのまま使うと水分も吸ってくれてわかめの自然な味がでておいしいですよ！

栄養量明細表

給食日　2016年2月4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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
コッペパン	コッペパン（山口県産）	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	
いちごジャム（ファイバー）	いちごジャム（ファイバー）	15.00	0.00	15.00	21.0	0.0	0.0	1.4	0.5	0.1	0.00	1	0.00	0.00	20.9	4.5	0.0	
ポークビーンズ（1）	豚肉 スライス	20.00	0.00	20.00	36.6	4.1	2.0	0.8	4.8	0.1	0.40	1	0.18	0.04	0.2	0.0	0.0	
	だいず 県産ゆで	15.00	0.00	15.00	27.0	2.4	1.4	10.5	16.5	0.3	0.30	0	0.03	0.01	0.0	1.1	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	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	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	
	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	
	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	
	トマトケチャップ	12.00	0.00	12.00	14.3	0.2	0.0	2.0	2.4	0.1	0.02	7	0.01	0.00	1.1	0.2	0.4	
	おろしにんにく	0.30	0.00	0.30	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	
	コンソメ（粉末）	1.00	0.00	1.00	2.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	三温糖	0.30	0.00	0.30	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	
	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	
ワカメのソテー	カットわかめ	0.80	0.00	0.80	1.1	0.1	0.0	6.6	3.3	0.0	0.05	2	0.00	0.00	0.0	0.3	0.2	
	もやし	15.15	1.00	15.00	2.3	0.3	0.0	2.3	1.7	0.1	0.06	0	0.01	0.01	1.7	0.2	0.0	
	キャベツ	17.65	15.00	15.00	3.5	0.2	0.0	6.5	2.1	0.0	0.03	1	0.01	0.00	6.2	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	
	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	
	ローストアーモンド（細切）	3.00	0.00	3.00	17.7	0.6	1.5	5.1	6.4	0.1	0.07	0	0.00	0.02	0.0	0.5	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	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	
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		505.61		494.71	641.7	26.3	19.1	322.4	96.7	2.0	2.98	210	0.51	0.52	52.5	11.0	2.6	

㊽ 糸昆布とツナの煮物

●つくりかた●

① 刻み昆布は食べやすい大きさに切り水洗いし、水で戻しておく。
② 人参と油揚げは千切りにする。
③ 鍋に調味料を入れ、昆布と油揚げとツナがひたひたになるくらいの水で煮る。
④ 昆布が柔らかくなったら人参を入れる。
⑤ 味をととのえ、ごまを入れる。

ワンポイントアドバイス

刻み昆布は味がつきにくいので早めに入れるヨ！

栄養量明細表

給食日　2016年3月23日(水曜日)　｜　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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
たっぷり野菜のとろとろ丼	精白米	72.00	0.00	72.00	256	4.4	0.6	4	16.6	0.6	1.01	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	強化米	0.22	0.00	0.22	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.27	0.01	0	0.0	0.0	
	豚肉	15.00	0.00	15.00	27	3.1	1.5	1	3.6	0.1	0.30	1	0.14	0.03	0	0.0	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	
	たまねぎ	47.87	6.00	45.00	17	0.5	0.0	9	4.1	0.1	0.09	0	0.01	0.00	4	0.7	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	
	はくさい	42.55	6.00	40.00	6	0.3	0.0	17	4.0	0.1	0.08	3	0.01	0.01	8	0.5	0.0	
	冷小松菜カット（国産）	15.00	0.00	15.00	2	0.2	0.0	26	1.8	0.4	0.03	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0	
	ひらたけ 生	10.87	8.00	10.00	2	0.3	0.0	0	1.5	0.1	0.10	0	0.04	0.04	1	0.3	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	
	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	4.50	0.00	4.50	3	0.3	0.0	1	2.9	0.1	0.04	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7	
	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	
	中華スープ	0.80	0.00	0.80	2	0.1	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	
	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	
	じゃがいもでん粉	2.50	0.00	2.50	8	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
糸昆布とツナの煮物	刻み昆布	3.00	0.00	3.00	3	0.2	0.0	28	21.6	0.3	0.03	0	0.00	0.01	0	1.2	0.3	
	まぐろツナフレーク水煮	15.00	0.00	15.00	14	3.2	0.1	1	5.0	0.3	0.08	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	
	油揚げ	5.00	0.00	5.00	19	0.9	1.7	15	6.5	0.2	0.12	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	にんじん	8.25	3.00	8.00	3	0.0	0.0	2	0.8	0.0	0.02	61	0.00	0.00	0	0.2	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	
	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	
	本みりん	0.50	0.00	0.50	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	2.00	0.00	2.00	1	0.2	0.0	1	1.3	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	だしの素	0.15	0.00	0.15	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
はっさく	はっさく 砂じょう、生	69.23	35.00	45.00	20	0.4	0.0	6	4.5	0.0	0.05	4	0.03	0.01	18	0.7	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		550.86		519.78	569	23.2	13.6	367	105.5	2.7	2.98	262	0.70	0.48	39	5.0	2.0	

㊾セルフツナドッグ

●つくりかた●

① 玉ねぎはスライス、人参、ピーマンは千切りにしておく。
② 油をひき、玉ねぎ、人参を炒め、ツナを加え、調味料を入れ、炒める。
③ ピーマンと、干しぶどうを入れ味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

ケチャップ入りカレーがツナと相性抜群

栄養量明細表

給食日　2015年12月3日(木曜日)

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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	備考
セルフツナドッグ	コッペパン	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	1.7	1.2	
	まぐろツナフレーク	25.00	0.00	25.00	23.3	5.3	0.1	1.3	8.3	0.5	0.13	0	0.03	0.02	0.0	0.0	0.2	
	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	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	
	青ピーマン	3.53	15.00	3.00	0.7	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.01	1	0.00	0.00	2.3	0.1	0.0	
	ぶどう 干しぶどう	2.00	0.00	2.00	6.0	0.1	0.0	1.3	0.6	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	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	
	ケチャップ	10.00	0.00	10.00	11.9	0.2	0.0	1.7	2.0	0.1	0.02	6	0.01	0.00	0.9	0.2	0.3	
	カレー粉	0.40	0.00	0.40	1.7	0.1	0.0	2.2	0.9	0.1	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1	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	
	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	
冬野菜のクリーム煮	鶏肉	20.00	0.00	20.00	50.6	3.5	3.8	1.6	3.2	0.2	0.34	9	0.01	0.05	0.2	0.0	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	
	かぶ 根 皮つき	21.98	9.00	20.00	4.0	0.1	0.0	4.8	1.6	0.1	0.02	0	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	76	0.01	0.00	0.4	0.3	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	
	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	
	はなっこりー	5.00	0.00	5.00	1.9	0.2	0.0	3.2	0.0	0.0	0.00	8	0.01	0.01	7.0	0.2	0.0	
	カリフラワー2	5.00	0.00	5.00	1.3	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	0.02	0	0.00	0.00	2.7	0.2	0.0	
	バター	3.00	0.00	3.00	22.4	0.0	2.4	0.5	0.1	0.0	0.00	15	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
	薄力粉 1等	3.00	0.00	3.00	11.0	0.2	0.1	0.7	0.4	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0.0	0.1	0.0	
	調理用牛乳	30.00	0.00	30.00	20.1	1.0	1.1	33.0	3.0	0.0	0.12	12	0.01	0.05	0.3	0.0	0.0	
	コンソメJ	1.00	0.00	1.00	2.2	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.5	
	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	
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		546.17		534.12	639.4	28.6	21.1	358.4	74.1	2.2	2.69	245	0.31	0.56	34.0	5.2	2.7	

⑤⓪炒めなます

●つくりかた●

① 大根、人参、れんこんはいちょう切り、しいたけは千切りにする。
② れんこんは下茹しておく。
③ 油をひき、大根、人参を炒める。
④ れんこんを加え炒め、調味料を入れて味をととのえ、ごまを加える。

ワンポイントアドバイス

炒めてすぐより
冷めた方が味がしみて
とてもおいしいよ♡

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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾚﾁ当量 (μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	
味噌鶏じゃが	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	
	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	
いためなます	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	カットりんご	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	