

81 豚キムチ



●つくりかた●

- ① 人参は千切り、ねぎは2cmの長さに切る。
- ② 油をひき、豚肉を炒め、野菜を入れ炒める。
- ③ 白菜キムチを入れ、調味料で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

ねぎのかわりに にらでも
OK !!

味つけに、塩、こしょうをプラス
してもおいしいよ !!

栄養量明細表

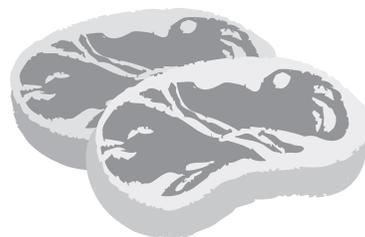
給食日 2016年3月7日(月曜日)

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)	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	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	
スクールしゅうまい	県産 無添加国産ポークしゅうまい真空(焼肉)	36.00	0.00	36.00	80	3.4	4.2	6	7.9	0.3	0.51	2	0.10	0.03	1	0.5	0.2	
豚キムチ	豚肉スライス	20.00	0.00	20.00	31	4.1	1.5	1	0.0	0.2	0.00	0	0.15	0.05	0	0.0	0.0	
	はくさい キムチ	12.00	0.00	12.00	6	0.3	0.0	6	2.0	0.1	0.04	2	0.01	0.02	3	0.3	0.3	
	もやし	25.25	1.00	25.00	4	0.5	0.0	4	2.8	0.1	0.10	0	0.01	0.02	3	0.4	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	
	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	0.70	0.00	0.70	0	0.1	0.0	0	0.5	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	合成清酒	0.30	0.00	0.30	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	たまごスープ	鶏卵 全卵 生	29.41	15.00	25.00	38	3.1	2.6	13	2.8	0.5	0.33	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	たまねぎ	31.91	6.00	30.00	11	0.3	0.0	6	2.7	0.1	0.06	0	0.01	0.00	2	0.5	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	
	たけのこ水煮 県産	10.00	0.00	10.00	3	0.4	0.0	2	1.1	0.0	0.12	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0	
	にら	8.42	5.00	8.00	2	0.1	0.0	4	1.4	0.1	0.02	23	0.00	0.01	2	0.2	0.0	
	中華スープ	1.00	0.00	1.00	2	0.1	0.1	1	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	
	うすくちしょうゆ	1.50	0.00	1.50	1	0.1	0.0	0	0.8	0.0	0.01	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	食塩	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	0.1	
	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	
	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	
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		490.85		482.91	616	24.6	16.9	283	64.7	2.0	3.20	303	0.75	0.59	16	3.3	1.3	



82 大根とひじきの炒めサラダ



●つくりかた●

- ① 人参、大根、れんこんはいちよう切り、れんこんは下茹でし、ひじきはもどしておく。
- ② 油をひき、ひじきを炒め、野菜を加えて炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をととのえ、ごまを入れる。

👉ワンポイントアドバイス

れんこんが入って
シャキシャキ感がアップ!!
ひじきが入って、バランスよく。
健康的ですゆ

栄養量明細表

給食日 2016年1月19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)	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
コッペパン (後期)	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	1.8	1.2	
野菜のスープ煮	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	こいくちしょうゆ	1.80	0.00	1.80	1.3	0.1	0.0	0.5	1.2	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3	
	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	0.02	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	
大根とひじきの炒めサラダ	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	
	れんこんいちよう切(岩国産)3mm	10.00	0.00	10.00	6.6	0.1	0.0	2.0	1.3	0.0	0.03	0	0.01	0.00	1.8	0.2	0.0	
	ほしひじき	1.50	0.00	1.50	2.1	0.2	0.0	21.0	9.3	0.8	0.03	3	0.01	0.02	0.0	0.6	0.1	
	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	
	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	
	穀物酢	3.00	0.00	3.00	0.8	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	2.50	0.00	2.50	1.8	0.2	0.0	0.7	1.6	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4	
	三温糖	0.80	0.00	0.80	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	サラダ油	2.00	0.00	2.00	18.4	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	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	0.0	0.2	
やまぐちきららヨーグルト	やまぐちきららヨーグルト	70.00	0.00	70.00	56.7	2.5	1.4	77.0	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		527.06		513.92	625.1	23.4	19.4	426.4	79.9	2.3	2.39	250	0.30	0.49	30.0	5.2	3.0	

83 炒めナムル



●つくりかた●

- ① 人参は千切り、ほうれん草は2cmに切り、下茹でする。
- ② 人参ともやしをにんにくとしょうがで炒める。
- ③ 調味料を入れ、味をととのえ、ほうれん草を加えて炒める。

👉ポイントアドバイス

しょうがとにんにくが
食欲をそそります。
色もきれいなので
お弁当のおかずにもいい!

栄養量明細表

給食日 2014年11月17日(月曜日)

給食人員 小学校 257 人

東陽小学校

2014年07月09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	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	
マーボー豆腐	木綿豆腐	100.00	0.00	100.00	72	6.6	4.2	1.6	120	31.0	0.9	0.60	0	0.07	0.03	0	0.4	
	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	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	
	にんじん	15.46	3.00	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	1.5	0.0	0.03	114	0.01	0.01	1	0.4	
	しいたけ 生	6.67	25.00	5.00	1	0.2	0.0	0.2	0	0.7	0.0	0.02	0	0.01	0.01	1	0.2	
	葉ねぎ	10.64	6.00	10.00	3	0.2	0.0	0.7	5	1.8	0.1	0.02	15	0.01	0.01	3	0.3	
	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	
	トマトケチャップ	3.00	0.00	3.00	4	0.1	0.0	0.8	1	0.6	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0	0.1	
	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	
	オイスターソース	2.00	0.00	2.00	2	0.2	0.0	0.4	1	1.3	0.0	0.03	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	
	みりん風調味料	2.00	0.00	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	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	
	おろししょうが	0.50	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	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		
炒めナムル	冷ほうれんそうカット(国産)	20.00	0.00	20.00	4	0.7	0.0	0.0	26	10.4	0.3	0.12	200	0.01	0.03	4	0.6	
	りょくとうもやし	25.77	3.00	25.00	4	0.4	0.0	0.7	2	2.0	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	
	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	
	おろしにんにく	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	
	こいくちしょうゆ	2.50	0.00	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	1.6	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0	0.0	
	三温糖	0.30	0.00	0.30	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	合成清酒	0.80	0.00	0.80	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	
	ごま油・調合	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	
	みかん	温州みかん 砂じょう	106.67	25.00	80.00	36	0.6	0.1	9.2	12	8.0	0.1	0.08	74	0.07	0.02	26	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		669.88		636.64	660	27.1	17.7	94.9	423	112.9	2.7	3.76	524	0.79	0.53	44	4.0	

84 チキンチキンごぼう



●つくりかた●

- ① ごぼうは斜めに切り、水にさらし、よく水気を切っておく。
- ② ごぼう、鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ 調味料を煮たてて、揚げたごぼうと鶏肉をからめ味をととのえ、むき枝豆を入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

子どもたちが大好きなメニューです。
甘辛い味が大好評で
「はんがすすむ」一品です。

栄養量明細表

給食日 2016年7月 予備4

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 (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	1.6	1.1
チキンチキンごぼう	若鶏	40.00	0.00	40.00	88.4	6.9	6.3	10.4	0.0	0.3	0.00	0	0.02	0.04	0.4	0.0	0.0
	じゃがいもでん粉	2.00	0.00	2.00	6.6	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	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
	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
	サラダ油	2.00	0.00	2.00	18.4	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
	むき枝豆	5.00	0.00	5.00	8.0	0.6	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	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
	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	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
	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
ポテトスープ	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
	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
	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	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
	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
	パセリ	1.11	10.00	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
	コンソメ (粉末)	1.00	0.00	1.00	2.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.22	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.4
	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
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		501.28		473.11	690.8	26.1	25.8	309.0	71.7	1.7	2.36	127	0.30	0.51	45.0	4.6	2.4



85 揚げパン



●つくりかた●

- ① きな粉、砂糖、塩をよく混ぜておく。
- ② コッペパンを油で揚げる。
- ③ 揚げたパンにきな粉をからませる。

👉ワンポイントアドバイス

子どもたちの
人気メニューです。
パンを高温の油で、短時間で揚げる
揚げるとよくに揚がります。
きな粉の他に シシモンも
おすすめです。

栄養量明細表

給食日 2016年1月 予備 3

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	
揚げパン (きなこ)	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	1.8	1.2		
	きな粉 全粒大豆	6.00	0.00	6.00	26.2	2.1	1.4	15.0	14.4	0.6	0.21	0	0.05	0.02	0.0	1.0	0.0		
	三温糖	5.00	0.00	5.00	19.1	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	食塩	0.35	0.00	0.35	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		
	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		
クリームシチュー	鶏肉	15.00	0.00	15.00	38.0	2.6	2.9	1.2	2.4	0.1	0.26	6	0.01	0.03	0.2	0.0	0.0		
	じゃがいも	50.00	10.00	45.00	34.2	0.7	0.0	1.4	9.0	0.2	0.09	0	0.04	0.01	15.8	0.6	0.0		
	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	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		
	グリーンピース	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		
	普通牛乳	40.00	0.00	40.00	26.8	1.3	1.5	44.0	4.0	0.0	0.16	12	0.02	0.06	0.4	0.0	0.0		
	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		
	バター	3.00	0.00	3.00	22.4	0.0	2.4	0.5	0.1	0.0	0.00	12	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1		
	コンソメゴールド	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		
	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		
	ツナソテー	まぐろサバク水漬レトルト	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	
		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	
たまねぎ		10.64	6.00	10.00	3.7	0.1	0.0	2.1	0.9	0.0	0.02	0	0.00	0.00	0.8	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	30	0.00	0.00	0.2	0.1	0.0		
エリンギ 生		5.43	8.00	5.00	1.2	0.2	0.0	0.1	0.8	0.0	0.04	0	0.01	0.01	0.0	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		
コンソメゴールド		0.20	0.00	0.20	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	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		
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		522.64		508.98	707.4	27.1	25.8	361.8	86.2	2.2	2.79	232	0.37	0.58	34.8	5.8	2.6		

86 かつおのからめ煮



●つくりかた●

- ① 油でかつお角切り粉付を揚げる。
- ② 調味料を煮たてて、からめる。



👉 **ワンポイントアドバイス**



カラッと揚げて
サッとからめたら
よいですよ。

栄養量明細表

給食日 2016年5月6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		
かつおのからめ煮	かつお角切り粉付	45.00	0.00	45.00	66.2	9.9	0.2	5.0	16.7	0.8	0.32	2	0.05	0.06	0.0	0.0	0.0		
	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		
	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		
	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		
	本みりん	0.40	0.00	0.40	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
	酒	0.40	0.00	0.40	0.4	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	
	しょうが	0.25	20.00	0.20	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	
	キャベツの甘酢炒め	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	15.46	3.00	15.00	2.1	0.3	0.0	1.4	1.2	0.0	0.05	0	0.01	0.01	1.2	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		
	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	0.30	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		
	穀物酢	3.00	0.00	3.00	0.8	0.0	0.0	0.1	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	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	0.01	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		
若竹汁	たけのこ 若茎、ゆで	20.00	0.00	20.00	6.0	0.7	0.0	3.4	2.2	0.1	0.24	0	0.01	0.02	1.6	0.7	0.0		
	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		
	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		
	えのきたけ 生	11.76	15.00	10.00	2.2	0.3	0.0	0.0	1.5	0.1	0.06	0	0.02	0.02	0.1	0.4	0.0		
	だしこんぶ	1.00	0.00	1.00	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		
	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	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		
	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		
	酒	0.50	0.00	0.50	0.5	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	
	食塩	0.50	0.00	0.50	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.5		
柏餅	ミニ柏餅	30.00	0.00	30.00	63.0	0.8	0.1	1.2	3.0	0.1	0.12	0	0.01	0.00	0.0	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		496.26		488.53	638.0	26.7	15.5	319.1	88.1	2.3	3.06	119	0.55	0.47	17.5	2.9	1.6		

87 鶏肉とさつまいものケチャップ煮



●つくりかた●

- ① さつまいもは一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎは角切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ② 油をひき、鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参を炒め、適量の水で煮る。
- ③ さつまいもを入れて調味料で味をととのえ、パセリを入れる。

 **ワンポイントアドバイス**

意外な組合せですが、
ケチャップ味で子どもたちも
大女子好きメニューです♡

栄養量明細表

給食日 2015年10月20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	コッペパン (山口県産)	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	
鶏肉とさつまいものケチャップ煮	鶏肉 1.5cm角切り	30.00	0.00	30.00	75.9	5.2	5.7	2.4	4.8	0.3	0.51	11	0.01	0.05	0.2	0.0	0.0	
	さつまいも	44.44	10.00	40.00	52.8	0.5	0.1	16.0	10.0	0.3	0.08	1	0.03	0.01	5.8	0.9	0.0	
	パセリ	0.56	10.00	0.50	0.2	0.0	0.0	1.5	0.2	0.0	0.01	2	0.00	0.00	0.3	0.0	0.0	
	トマトケチャップ	7.00	0.00	7.00	8.3	0.1	0.0	1.2	1.4	0.0	0.01	3	0.00	0.00	0.3	0.1	0.2	
	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	
	ウスターソース	1.00	0.00	1.00	1.2	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.1	
たっぷり野菜スープ	カットベーコン バラ凍結	4.00	0.00	4.00	17.0	0.5	1.5	0.1	0.6	0.0	0.06	0	0.02	0.00	0.0	0.0	0.1	
	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	
	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	8.8	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	
	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	
オレンジ	オレンジネーブル	35.00	0.00	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		506.40		489.42	667.0	25.8	20.6	322.8	76.0	2.0	2.71	176	0.35	0.53	52.4	5.1	2.2	

