


【献立名】米粉オレンジコッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグ サラダ 野菜スープ

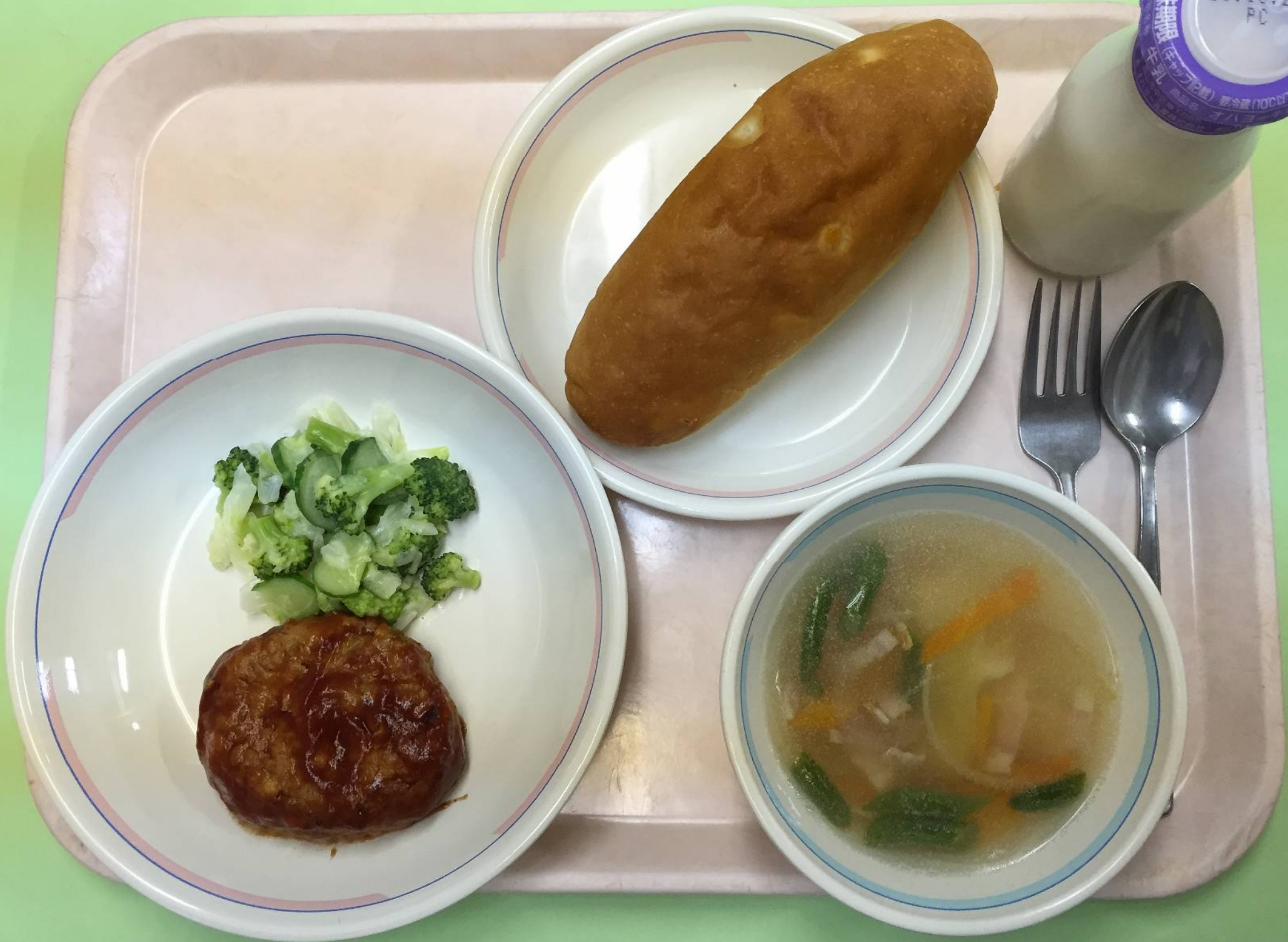
実施月 10月

新見市立哲多学校給食共同調理場 他 (作成者: 栄養教諭 池田久美子)

料理名		材料名		分量(1人分)		 <p>【作り方】 豆腐ハンバーグ ① たまねぎをみじん切りにする。 ② 豆腐を水切りしておく。 ③ たまねぎを炒め、冷ましておく。 ④ 牛肉からこしょうまでの材料を混ぜて、こねる。 ⑤ 成形し、焼く。 ⑥ ケチャップ・ピューレ・ウスターソースを加熱し、ソースを作る。 ⑦ ハンバーグに⑥をからめる。</p> <p>【献立の意図】 「バランスのよい食事のとり方」 ・栄養のバランスがとれた食事の大切さがわかり、とり方を理解する。</p>						
米粉オレンジコッペパン	哲西米粉オレンジコッペパン			80g								
牛乳	牛乳			206g								
豆腐ハンバーグ	輸入牛肉ミンチ 若鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 卵 パン粉 塩 こしょう サラダ油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	20g 20g 20g 30g 10g 8g 0.2g 0.02g 1g 7g 7g 3g										
サラダ	冷凍ブロッコリー キャベツ きゅうり フレンチドレッシング(白)	20g 30g 10g 7g										
野菜スープ	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 冷凍さやいんげん 鶏がらスープ 水 塩 こしょう	5g 20g 30g 5g 5g 3g 130g 0.7g 0.02g										
エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミ ン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
654	31.5	24.7	1596	374	99	2.96	4.0	151	0.91	0.92	47	6.0

献立コメント（新見市－哲多学校給食共同調理場）

この日の給食のねらいは「バランスのよい食事のとり方」です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のとり方を理解させ、栄養のバランスがとれた食事の大切さについて考えます。また、新見市の哲西こめ工房の米粉オレンジコッペパンや、手作りの豆腐ハンバーグは子どもたちに大変人気のメニューで、とても喜んで食べていました。



16.10.20
PC
味の素
牛乳
100%
冷たい(100以下)
オハヨ