


# 【献立名】ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト

実施月 9月

矢掛町学校給食共同調理場 (作成者 栄養教諭 森分千穂)

料理名	材料名	分量(1人分)										
ハヤシライス	米	80g	 <p><b>【作り方】</b>  <b>じゃこサラダ</b>                      ① キャベツは短冊切り、チンゲンサイは1cm幅に切る。                      ② スクール糸かまぼこは冷水で溶かし、ほぐす。                      ③ ちりめんじゃこはスチームをかけ、冷却する。                      ④ キャベツとチンゲンサイはそれぞれボイルし、冷却する。                      ⑤ 調味料をボールに合わせ攪拌する。                      ⑥ ②、③、④に⑤を加え調味する。</p> <p><b>献立の意図</b>                      しっかりカルシウム補給のできる献立です。また、しっかりかむことのできる人気のじゃこサラダを組みあわせました。</p>									
	強化伯麦	8g										
	牛肉	25g										
	たまねぎ	50g										
	大豆	15g										
	じゃがいも	30g										
	にんじん	20g										
	アスパラガス	6g										
	マッシュルーム	10g										
	にんにく	0.5g										
	デミグラスソース	3g										
	ハヤシルウ	10g										
	食塩	0.1g										
	こしょう	0.01g										
	赤ワイン	2g										
	中濃ソース	2g										
コンソメ	0.8g											
水	80g											
牛乳	牛乳	206g										
じゃこサラダ	キャベツ	30g										
	チンゲンサイ	20g										
	ちりめんじゃこ	4g										
	スクール糸かまぼこ	10g										
	米酢	0.5g										
	米サラダ油	0.5g										
	しょうゆ	1.5g										
	砂糖	1.5g										
	レモン果樹	2g										
ヨーグルト	プレーンヨーグルト	50g										
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	27.5	16.1	1135	392	76	2.6	5	292	0.42	0.62	34	3.8

献立によせて

町内産

6月2日 (金)	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ ヨーグルト	米 たまねぎ	<p>きょう 今日はカルシウムのしっかりとれるメニューを意識してみました。ちりめんじゃこをつかいじゃこサラダというメニューです。ちりめんじゃこは、体は小さいですが頭からしっぽの先まで食べることで、骨まで食べることになるのでカルシウムがいっぱいとれます。一人分のちりめんじゃこ4gはだいたい150匹ぐらいのちりめんじゃこを食べたことになるのですよ。もう一品はデザートヨーグルトです。今の時期からカルシウムをしっかりとって骨を丈夫にすることがとても大切です。味わっていただきましょう。</p>
----------	---------------------------	-----------	--



128年度 小学校教

小学校	三好小学校	山形市
1	香子	山形市
2	藤子	山形市
3	北條	山形市
4	加一	山形市
5	佳子	山形市
6	家司	山形市
7	野田	山形市
8	野田	山形市
9	久江	山形市
10	久江	山形市

月別