


【献立名】

ゆず照りバーガー 牛乳 ミネストローネ ペルルメロン

実施月 6 月

久米南町立久米南学校給食センター (作成者: 栄養教諭 春名 泉)

料理名		材料名		分量(1人分)								
セルフ ゆず照りバーガー	米粉標準パン(丸パン)			70g	 <p>【作り方】 セルフゆず照りバーガー ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、赤玉ねぎはスライスに切り、茹でて冷ましておく。 ② ①を塩、で和える。 ③ 鶏肉は調味液に漬けこみ、180度のスチームコンベクションオーブンで焼く。 ④ 横割りにした丸パンに①と②とタルタルソースをはさんで食べる。 ※ パンにはさむ具は、旬の野菜を使用するとよい。 ※ ゆずジャムの皮が大きい場合は刻んでおく。</p>							
	若鶏もも肉			50g								
	にんにく			0.1g								
	しょうが			0.3g								
	ゆずジャム			10g								
	こいくちしょうゆ			3.6g								
	キャベツ			35g								
	赤玉ねぎ			6g								
	きゅうり			5g								
	いそしお			0.2g								
	タルタルソース			10g								
牛乳	牛乳			206g								
ミネストローネ	ベーコン			6g	<p>献立の意図 久米南町の特産品のゆずを、子どもたちにも食べやすいように、鶏肉の味付けに使用し、工夫した。</p>							
	シェルマカロニ			4g								
	じゃがいも			20g								
	たまねぎ			25g								
	にんじん			15g								
	セロリ			7g								
	パセリ			0.4g								
	トマトピューレ			14g								
	赤ワイン			0.9g								
	スープストック			1.6g								
	塩			0.1g								
	砂糖			1g								
	バター			0.3g								
	水			150g								
ペルルメロン	ペルルメロン			60g								
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
740	27.3	26.9	1158	319	69.4	1.8	2.8	235	0.74	0.75	41	4.0

