

下越1 地場産物を使った秋のメニュー

< 献立 >

ごはん
 さんまの松前煮
 いもの子汁
 菊入りおひたし
 飲むヨーグルト

エネルギー 668kcal
 塩分 2.5g



新潟市でとれたコシヒカリ、かきのもと（菊）大根、人参、ごぼう、里芋など、秋の恵みをたっぷり味わえるメニューです。



太字は、地場産物

| 献立 | 材料 | 小学校(g) 【3・4年生】 | 中学校(g) | |
|---------|-----------------|-------------------|--------|--|
| ごはん | 米 | 80 | 100 | |
| さんまの松前煮 | さんま切り身 | 50 | 60 | ①しょうがは千切りにする。 ②調味料と水を煮立てた中に、しょうが、切り昆布、魚を入れて煮る。 |
| | しょうが | 1 | 1.2 | |
| | 切り昆布 | 2 | 2.5 | |
| | 酒 | 2 | 2.5 | |
| | しょうゆ | 5 | 6 | |
| | 三温糖 | 3 | 3.5 | |
| | 酢 | 2 | 2.5 | |
| | みりん | 1 | 1.2 | |
| | 水 | 25 | 30 | |
| いもの子汁 | 豚肉 | 10 | 12 | ①煮干粉でだし汁をつくる。 ②肉、野菜を入れて煮る。 ③みそ、しょうゆで味付けする。 |
| | 里芋 | 40 | 45 | |
| | にんじん | 10 | 12 | |
| | ごぼう | 10 | 12 | |
| | とうふ | 30 | 35 | |
| | つきこんにゃく | 10 | 12 | |
| | ねぎ | 8 | 10 | |
| | しょうゆ | 4 | 5 | |
| | 煮干粉 | 1.5 | 1.8 | |
| | みそ | 3.5 | 4 | |
| | 水 | 90 | 100 | |
| 菊入りおひたし | かきのもと（菊） | 3 | 4 | ①かきのもとは、お湯に酢を少々入れ茹でて冷却する。 ②もやし、ほうれん草を茹でて冷却する。 ③しょうゆとあえる。 |
| | もやし | 35 | 40 | |
| | ほうれん草 | 20 | 25 | |
| | しょうゆ | 2.5 | 3 | |
| 飲むヨーグルト | | 200 | 200 | |