

中越1 秋におすすめのメニュー

< 献立 >

- ・ビビンバ
(麦ごはん・肉そぼろ・ナムル)
- ・牛乳
- ・さつま汁
- ・ぶどう

小学校 中学校
エネルギー 617Kcal 738Kcal
塩分 2.1g 2.6g



肉そぼろとナムルを別々に提供し、食べる時に児童が自分でのせて、自分で混ぜて食べます。
ナムルに切干大根が入ることで、歯ごたえがよくなります。栄養価もグーンとアップします。

太字は、地場農産物です。

献立	材料	小学校(g)	中学校(g)	作り方
麦ごはん	コシヒカリ	70	84	・洗米し、麦を混ぜて炊く。
	米粒麦	5	6	
肉そぼろ	油	1	1.2	<ul style="list-style-type: none"> ・油でしょうがとにんにくを炒める。 ・豚肉を加え、千切りにしたたけのこ水煮、干しいたけ 3cmに切ったぜんまいを炒める。 ・調味料を加えて煮込み、豆板醤を入れる。 ・最後に白いいりごまを加え、さっと混ぜる。
	豚肉千切り	20	24	
	しょうが	0.75	0.9	
	にんにく	0.75	0.9	
	たけのこ水煮	10	12	
	干しいたけ	1	1.2	
	ぜんまい水煮	20	24	
	酒	2	2.4	
	三温糖	1.8	2.16	
	しょうゆ	3	3.6	
	ごま油	1	1.2	
	白いいりごま	1	1.2	
豆板醤	0.2	0.24		
ナムル	切干大根	2	2.4	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんは千切りにして、ゆでる。 ・ほうれんそうは3cmにカットしてゆでる。 ・もやしと切干大根もゆでておく。 ・調味料で、薄味に仕上げる。
	にんじん	5	6	
	もやし	15	18	
	ほうれんそう	10	12	
	ごま油	0.5	0.6	
	塩	0.15	0.18	
	しょうゆ	1	1.2	
さつま汁	煮干パック	5	6	<ul style="list-style-type: none"> ・煮干しパックでだしをとり、いちょう切りにした野菜と下ゆでしたこんにやくを煮る。 ・とり肉を加え、あくをとる。 ・とうふと斜め切りにしたねぎを加え、沸騰したら、みそを加えて火を止める。
	さつま芋	15	18	
	にんじん	5	6	
	ごぼう	10	12	
	だいこん	15	18	
	とり皮なし小間	10	12	
	つきこん	10	12	
	とうふ	20	24	
	ねぎ	10	12	
みそ	8	9.6		
牛乳	牛乳	206	206	
ぶどう	ぶどう	30	36	