

学校名	滋賀県立北大津養護学校		令和4年度
テーマ	学校の野菜を食べよう		
	栄養価（8訂成分表による） （中学部）		
	エネルギー	739	kcal
	たんぱく質	27.9	g
	脂質	20.5	g
	カルシウム	371	g
	マグネシウム	86	mg
	鉄	2.7	mg
	亜鉛	3.7	mg
	ビタミンA	262	μgRE
	ビタミンB1	0.35	mg
	ビタミンB2	0.6	mg
	ビタミンC	63	mg
	食物繊維	5.8	g
食塩相当量	3.0	g	
料理名	材料（ 中学部 1人分）	作り方	
ごはん	精白米 90 g		
	g		
牛乳	牛乳 206 g		
	g		
さつまいもカレー	鶏もも肉	30 g	釜に油を熱し、鶏もも肉を炒める。たまねぎ、セロリー、下茹でしたにんじんを入れてさらに炒める。水、さつまいもを入れて煮込む。食材が全て柔らかくなるまで煮込み、調味料、カレールウを入れて味を調整する。
	さつまいも	35 g	
	たまねぎ	45 g	
	にんじん	20 g	
	セロリー	10 g	
	トマトケチャップ	2 g	
	カレールウ	18 g	
	ウスターソース	1 g	
	こしょう	0.03 g	
ツナサラダ	まぐろ油漬け	10 g	ブロッコリー、キャベツは茹でた後冷却する。水分をきって、合わせておいた調味料、まぐろ油漬け、すりごまと和える。
	ブロッコリー	30 g	
	キャベツ	40 g	
	すりごま	1 g	
	上白糖	3 g	
	しょうゆ	3.5 g	
	酢	1 g	
	こしょう	0.03 g	
	ごま油	0.2 g	

			g	
			g	
			g	
プリン	プリン	60	g	
コメント (特記事項)				