

市町名	豊郷町	平成 23 年度
テーマ	わが校の人気献立	



## 栄養価 (小学生中学年分)

エネルギー	576	kcal
たんぱく質	22.6	g
脂質	20.9	g
カルシウム	291	mg
マグネシウム	83	mg
鉄	1.7	mg
亜鉛	2.3	mg
ビタミンA	229	μgRE
ビタミンB1	0.36	mg
ビタミンB2	0.46	mg
ビタミンC	35	mg
食物繊維	3.1	g
食塩相当量	2.9	g

料理名	材料 (小学生中学年 1人分)		作り方
チャーハン	精白米	50 g	① 精白米に麦、チャーハンの素を入れ、炊飯する。 ② 玉葱、にんじんは、粗みじんに切る。ピーマンは短冊に切る。 ③ ベーコンと野菜をバターとサラダ油で炒める。 ④ 炊きあがったごはん③の具を混ぜ合わせる。
	精麦	5 g	
	ベーコン	15 g	
	にんじん	10 g	
	ピーマン	6 g	
	たまねぎ	15 g	
	バター	1 g	
	サラダ油	1 g	
	チャーハンの素	3 g	
牛乳	牛乳	206 g	
シルバーサラダ	ビーフン	4 g	① ビーフンは、ゆがいて冷却する。 ② ハム、キャベツは、短冊に切り、水菜は、5 cm ぐらいに切り、ゆがいて冷却する。 ③ ①と②とみかんの缶詰をマヨネーズであえる。
	ロースハム	7 g	
	サラダ水菜	10 g	
	みかん缶詰	10 g	
	キャベツ	20 g	
	マヨネーズ	10 g	

料理名	材料 (小学生中学年 1人分)			作り方
すまし汁	豆腐	25	g	① 豆腐は、さいころに切る。 ② あげ、たまねぎ、しいたけは5mm幅に切っておく。 ③ かまぼこはいちょう切り、ほうれん草は2cm幅に切ってゆがいておく。 ④ だしをとり、材料を入れ、味付けする。
	あげ	2	g	
	たまねぎ	20	g	
	しいたけ	5	g	
	ほうれん草	10	g	
	かまぼこ	5	g	
	料理酒	1	g	
	薄口しょうゆ	5	g	
	濃口しょうゆ	1	g	
	だしがつお	5	g	
	水	120	g	
パイ		40	g	
コメント (特記事項)	自校炊飯の日は、いつも人気がありますが、特にチャーハンは人気メニューです。精米は地元で収穫された物です。			