

葛城	ブロック	広陵町・香芝市	中学校	夏
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	ごはん	牛乳	ゴーヤーチャンプルー	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	にんじんしりしり	イナムドウチ	シークワーサーゼリー	

使用 地場産物	米・たまねぎ・葉ねぎ・鶏卵・豚肉・生しいたけ (油揚げ・こんにゃく・こいくちしょうゆ)	総使用食材数 (調味料除く)	17	総使用食材数 (調味料含む)	24
		使用地場産物数 (特産物除く)	6	総地場産物数 (特産物含む)	9

栄養価	エネルギー	780 kcal	マグネシウム	92 mg	ビタミンB2	0.64 mg
	たんぱく質	32.1 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	58 mg
	脂質	20.4 g	亜鉛	4.4 mg	食物繊維	4.9 g
	脂質	23.5 %	ビタミンA	378 μgRE	食塩相当量	2.9 g
	カルシウム	323 mg	ビタミンB1	0.90 mg		

献立	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん 牛乳 ゴーヤーチャンプルー	○ 米	100	<u>ゴーヤーチャンプルー</u> ①にがうり…うす切り たまねぎ…うす切り 赤ピーマン…せん切り ②にがうりは塩でもんで、苦味をとっておく。 ③鍋に米ぬか油を熱し、 ベーコン・たまねぎ・にがうり・赤ピーマンの順に炒める。 ④鶏卵を加え調味し、じゃがいもでん粉でとろみをつけ 味を調え仕上げる。
	牛乳	200	
	にがうり	12	
	食塩	0.25	
	ベーコン	12	
	米ぬか油	0.5	
	○ たまねぎ	30	
	赤ピーマン	12	
	○ 鶏卵	20	
	三温糖	1.5	
イナムドウチ	△ こいくちしょうゆ	2	
	本みりん	0.3	
	じゃがいもでん粉	0.5	
	○ 豚肉	30	<u>イナムドウチ</u>
	△ 油揚げ	8	①油揚げ…短冊切り
	かまぼこ	15	かまぼこ…うす切り
	△ こんにゃく	20	こんにゃく…短冊切り
	○ 葉ねぎ	10	葉ねぎ…小口切り
	○ 生しいたけ	5	生しいたけ…うす切り
	かつお節	5	②かつお節でだしをとる。
にんじんしりしり	米みそ(甘)	15	③豚肉を加え煮る。
	食塩	0.1	④こんにゃく・油揚げ・かまぼこ・しいたけを加え煮る。
	水	140	⑤調味し葉ねぎを加え、再沸騰させ味を調え仕上げる。
	にんじん	35	<u>にんじんしりしり</u>
	まぐろ油漬	15	①釜にまぐろ油漬の油を熱し、にんじんを炒める。
	三温糖	1.2	②まぐろ油漬・調味料を加え炒め味を調え仕上げる。
	※ こいくちしょうゆ	1.5	
	シークワーサーゼリー	50	