

吉野	ブロック	下市町	小学校	秋
献立内容	①主食	②牛乳	③主菜	
	麦ごはん	牛乳	白身魚の揚げ出し	
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物・デザート等)	
	ほうれん草ときのこのお浸し	里いものみそ汁	梨	

使用 地場産物	米・青ねぎ・梨・(濃口しょうゆ・油揚げ)	総使用食材数 (調味料除く)	21	総使用食材数 (調味料含む)	26
		使用地場産物 数(特産物除く)	3	総地場産物数 (特産物含む)	5

栄養価	エネルギー	689 kcal	マグネシウム	117 mg	ビタミンB2	0.6 mg
	たんぱく質	26.4 g	鉄	3 mg	ビタミンC	20 mg
	脂質	17.1 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	6.9 g
	脂質	22.3 %	ビタミンA	329 μgRE	食塩相当量	5.3 g
	カルシウム	309 mg	ビタミンB1	0.32 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	米	72	
	麦	8	
牛乳	牛乳	200	
	白身魚の揚げ出し	50	<u>白身魚の揚げ出し</u>
里いものみそ汁	油	5	①にんじん…せん切り
	にんじん	10	たまねぎ…0.6mm幅
	たまねぎ	15	しいたけ…せん切り
	しいたけ	10	②白身魚の澱粉付きをこんがり色づくまで揚げる(180℃)。
	砂糖	2	③鍋に水、だしの素を入れて沸かし、にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて煮る。
	濃口しょうゆ	7	④②に調味料を加え、味をつける。
	みりん	7	⑤④に水溶きでんぷんでとろみをつける。
	酒	7	⑥②に⑤をかける。
	和風だしの素	2	
	水	50	
	でんぷん	2	
	里いものみそ汁	20	<u>里いものみそ汁</u>
	大根	20	①大根・にんじん…せん切り
	にんじん	8	ごぼう…さがさき
ごぼう	8	板こんにやく…細切り	
板こんにやく	5	青ねぎ…小口切り	
青ねぎ	3	②鍋にだしを沸かし、里いも、大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。	
大豆	6	③煮立って具材がやわらかくなったら、こんにやく、大豆の水煮缶を加えて煮る。	
みそ	12	④②にみそを加えて溶かし、青ねぎを加えて加熱する。	
和風だしの素	1		
ほうれん草ときのこのお浸し	ほうれん草	30	<u>ほうれん草ときのこのお浸し</u>
	えのきたけ	30	①えのきたけ…3cm長さ しめじ…ほぐす 油揚げ…細切り・油ぬき
	しめじ	20	しめじ…ほぐす
	油揚げ	5	油揚げ…細切り・油ぬき
	みりん	2.5	②ほうれん草、えのきたけ、しめじをゆがく。
	濃口しょうゆ	2.5	③②と油揚げをさます。
梨	和風だしの素	1	④調味料を合わせ、加熱し、さます。
	梨	40	⑤③と④を和える。