桜井	ブロック			東宇陀	中学校	冬
	①主食	②牛乳	③主菜			
献立内容	菜っ葉めし	牛乳	揚げ出し豆腐のゆずあんか		かけ	
	4副菜	⑤汁		⑥その他(果物・デザート等)		
	いとこ煮	小松菜と大根の味噌汁				

使用	米、大根葉、大根、小松菜、ゆず(みそ)	総使用食材数 (調味料除く)	12	総使用食材数 (調味料含む)	23
地場産物		使用地場産物 数(特産物除く)	5	総地場産物数 (特産物含む)	6

	エネルギー	857 kcal	マグネシウム	134 mg	ビタミンB2	0.5 mg
栄養価	たんぱく質	31.2 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	49 mg
	脂質	24.6 g	亜鉛	3.9 mg	食物繊維	5.5 g
	脂質	25.8 %	ビタミンA	437 μgRE	食塩相当量	3.2 g
	カルシウム	602 mg	ビタミンB1	0,56 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
菜っ葉めし	*	100	<u>菜っ葉めし</u>
	大根葉	24	①大根葉・・・2㎝長切り、下ゆで
	ツナ缶	18	ツナ缶・・・油をきっておく
	ごま油	0.3	②鍋にごま油を熱し、大根葉、ツナを入れ炒める。
	酒	1	③酒、みりん、濃口しょうゆで調味する。
	みりん	2.5	④米は洗い、浸漬させてから炊飯する。
	濃口しょ <b>う</b> ゆ	2.5	⑤炊きあがった米と具を混ぜ合わせて配缶する。
	水	150	
牛乳	牛乳	206	
揚げだし豆腐の	焼きどうふ	60	<u>揚げだし豆腐のゆずあんかけ</u>
ゆずあんかけ	でんぷん	12	①ゆず・・・皮を細かく切る
	油	3.5	②焼き豆腐にでんぷんをまぶし、油で揚げて温度確認する。
	ゆず(皮)	0.2	③鍋に水、だしの素、砂糖、みりん、淡口しょうゆを合わせて煮立たせる。
	だしの素	0.3	④③にゆず皮を入れてあんかけを仕上げる。
	砂糖	1	⑤②に④をかけて配缶する。
	みりん	1	
	淡口しょ <b>う</b> ゆ	3	
	水	18	
いとこ煮	かぼちゃ	50	いとこ煮
	あずき	3	①かぼちゃ・・・・一口大に切る
	だしの素	0.4	あずき・・・水に漬けておく
	砂糖	2.5	②あずきを柔らかくなるまで煮たら、だしの素、砂糖、みりん、濃い口しょうゆで調味し
	みりん	1	煮汁を作る。
	濃口しょうゆ	2	③かぼちゃはホテルパンに入れて、スチーム100℃、6分で下ゆでする。
	水	35	④③に②の煮汁を加えて、オーブンシートで落し蓋をして、さらにふたをして
小松菜と大根のみそ汁	小松菜	15	コンビ160°C、スチーム12、20分加熱して温度確認し配缶する。
	大根	50	
	にんじん	10	<u>小松菜と大根のみそ汁</u>
	油揚げ	10	①小松菜・・・2㎝長切り、下ゆで
	煮干し	6	大根・にんじん・・・いちょう切り
	みそ	9	油揚げ・・・油抜きしせん切り
	水	160	②煮干しでだしをとる。
			③煮汁をわかし、大根、にんじんを入れる。
			④油揚げを加え、あくをとる。
			⑤みそで調味し、小松菜を加えて仕上げる。