

金 29	
△ 牛乳 チキンカレーライス	685kcal
○ こめ 90	△ とりにく 20
□ たまねぎ 75	○ じゃがいも 50
□ にんじん 12	ワイン 2
□ にんにく 0.2	○ こめあぶら 0.3
ウスターソース	カレールー
コンソメ	こいくち
カレーコ	こしょう
フルーツポンチ	
□ みかん 20	□ パイン 20
きよほうぜりー 15	
かんてん 20	ナタデココ 15

給食メニューの紹介「ねぎ塩豚丼」6月17日実施

《材料4人分》

豚肉 200g

長ネギ(下味) 60g

しお(下味) 小さじ2/3

ごま油(下味) 小さじ1

にんにく(下味) 2.8g

白ごはん 600g

もやし 160g

キャベツ 60g

人参 20g

ごま油(炒める)

大さじ1/2

酒 小さじ1/5

レモン果汁

小さじ2/3

こしょう 少々

炒りごま 2g

ごま油(仕上げ)

作り方

① 豚肉にみじん切りした長ネギ・にんにく、しお、ごま油で下味をつけておく。

② もやしを洗い、キャベツをざく切り、人参をイチヨウ切りしておく。

③ フライパンにごま油で熱し、下味をつけた豚肉をそのまま入れ炒める。

④ ②の野菜を加えて炒め、酒、こしょう、レモン果汁、炒りごま、ごま油の順に入れて炒める。

⑤ 器に白ごはん、④で出来た具を盛り完成です。



ふるさとを感じる

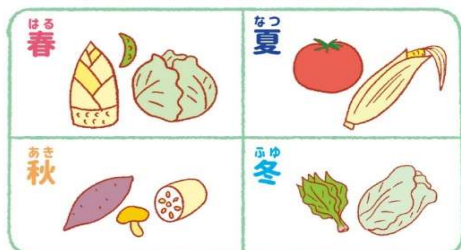


☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○ おもにエネルギーのもとになる食品	△ おもに体をつくるもとになる食品	□ おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 ビタミン
		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	たんぱく質 無機質

季節の移り変わりを感じる



いろ におい たの 色や香りも楽しめる



おはだピチピチで体もいい感じ



野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜



片手に軽く山盛り

キャベツやレタスを生で食べるとき



両手に山盛り