

献立名

和風スパゲティ

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
スパゲティ(乾)	45	45	<p><下処理></p> <p>スパゲティ(乾) 茹でて、植物油をまぶす</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>にんじん 短冊切り</p> <p>生しいたけ 石づきを取り、線切り</p> <p>しめじ 石づきを取り、小房に分ける</p> <p>にんにく みじん切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油を熱し、にんにく、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>(2) 鶏肉に火が通ったら、生しいたけ、しめじを加えてさらに炒め、食塩、こいくちしょうゆで調味し、スパゲティを混ぜ合わせる。</p> <p>(3) 器に盛り、のりを散らす。</p> <p>※ 鶏肉以外の肉や、いか、えびでもよい。</p> <p>※ 野菜はブロッコリーなどを入れてもよい。</p> <p>※2012年度 給食検討委員会</p>
植物油	0.5	0.5	
鶏肉(そぎ切り)	30	30	
たまねぎ	20	18.8	
にんじん	10	9.7	
生しいたけ	15	11.3	
しめじ	15	13.5	
にんにく	0.5	0.5	
植物油	1	1	
食塩	0.5	0.5	
こいくちしょうゆ	3	3	
きざみのり	0.2	0.2	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
259	13.0	6.1	18	0.9	88	0.15	0.11	5	2.8	1.0

平成25年度改正