献立名	マカロニと青菜のソテー	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
マカロニ（乾）	5	5
キャベツ	20	17
こまつな	20	17
にんじん	10	9.7
コーン，ホール（缶詰）	5	5
植物油	2	2
食塩	0.4	0.4
オイスターソース	0.6	0.6

下処理及び作り方

＜下処理＞

マカロニ（乾）　少し固めに茹でる

キャベツ　マカロニと同じくらいの大きさに切る

こまつな　茹でて、水にさらし、葉と茎を分けて、マカロニと同じくらいの大きさに切る

にんじん　線切り

コーン，ホール（缶詰）
缶を消毒し、汁を切る

＜作り方＞

(1)　植物油で、にんじん、キャベツ、こまつなの茎、コーンを炒める。

(2)　しんなりしてきたら、マカロニ、こまつなの葉を加え、食塩、オイスターソースで調味し火を通す。

※　小麦アレルギーには「米粉マカロニ」を作るとよい。
白玉粉をこねる要領で米粉をこね、マカロニくらいの大きさに形をつくり、沸騰した湯に入れる。

※2012年度　給食検討委員会

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）（μg）	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）
52	1.3	2.2	40	0.6	119	0.04	0.04	14	1.2	0.5

平成25年度改正