

献立名

五目きんぴら

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
豚肉	16	16	<p><下処理></p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。 火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す</p> <p>高野豆腐 もどし、手のひらで、軽く押さえて水気を絞り、短冊切り</p> <p>にんじん 線切り</p> <p>ごぼう 縦半分に切り、斜め薄切り</p> <p>切干しだいこん めるま湯に戻し、もみ洗いをして1cmの長さに切る。</p> <p>すじなしいんげん 1cm位の長さに切り、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 植物油で、豚肉を炒め、にんじん、ごぼうを入れて炒める。</p> <p>(2) だし汁、高野豆腐、切干しだいこん、砂糖、こいくちしょうゆの順に加えて弱火～中火で煮込む。</p> <p>(3) すじなしいんげんを入れ、火を通す。</p> <p>※2016(平成28)年度 給食検討委員会</p>
高野豆腐	2	2	
にんじん	10	9.7	
ごぼう	6	5.4	
切干しだいこん	3	3	
すじなしいんげん	2.5	2.4	
植物油	1	1	
砂糖	0.9	0.9	
こいくちしょうゆ	2.2	2.2	
煮干しだし	30	30	
煮干し(だし用)	1		

献立名

分類

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
			<下処理>
			<作り方>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (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)
-----------------	--------------	-----------	-------------------------	---------------	-----------	----------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------

