

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
献立	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 鶏肉の照り焼き 青菜炒め	パン 牛乳 肉だんごのスープ シュンユイ れんこんとツナのサラダ	ご飯 牛乳 はくさいスープ さばの有馬揚げ きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 磯香汁 和風ハンバーグ こまつなと大豆のサラダ	ご飯 牛乳 さつまい じゃこの元氣揚げ	パン 牛乳 卵スープ 鶏肉のプロバンス風 ジャーマンポテト
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまい揚げ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> こしょう
	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまい揚げ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> レモン果汁 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 砂糖
<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまい揚げ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	
	11月10日(木)	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)
献立	根菜カレーライス 牛乳 ホキのレモンソース もやしのサラダ	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ いわしフライ コーンキャベツ	ご飯 牛乳 八宝菜 鶏肉のから揚げ 切り干しだいこんの炒めナムル	ご飯 牛乳 豆腐汁 淡路たまねぎコロッケ ごぼうの炒め物 みかん	パン 牛乳 野菜シチュー さけのバジル焼き こまつなサラダ	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ 鶏肉のエスニック揚げ れんこんのソテー
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> プロックリー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> いわしのカリフライ	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油
	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油
	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

11月18日(金)		11月21日(月)		11月22日(火)		11月24日(木)		11月25日(金)		
献立	ご飯 牛乳 たまねぎのみそ汁 あじの照り焼き 筑前煮	ご飯 牛乳 飛鳥汁 豚肉のカリン揚げ もやしの炒めサラダ	あんかけ丼 牛乳 揚げさばのみそだれ ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げシュウマイ じゃがいものそぼろ煮	黒砂糖パン 牛乳 <b>とうもろこしのスープ</b> 鶏肉のスパイス焼き キャベツとツナのサラダ	献立	□ ご飯	□ ご飯	□ ご飯	□ パン
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 豚肉 たまねぎ にんじん かまぼこ しめじ 根深ねぎ えだまめ しょうが サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 でんぷん 削り節(だし)	○ 牛乳	□ 黒砂糖		○ 牛乳	○ 豆腐 油揚げ わかめ たまねぎ にんじん 葉ねぎ みそ 煮干し(だし)	○ ベーコン 豆腐 はくさい にんじん えのきたけ 牛乳 みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	△ とうもろこし 鶏卵 たまねぎ えのきたけ パセリ チキンスープ でんぷん うすくちしょうゆ 塩 こしょう
献立	○ あじ 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	○ 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 しょうが でんぷん 油 砂糖 ごま	○ 牛乳	○ ポークシュウマイ 油	献立	□ 砂糖	△ さば 清酒 塩 でんぷん 油 しょうが 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん	○ 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料	献立	○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう
	□ 砂糖	△ さば 清酒 塩 でんぷん 油 砂糖 ごま	○ さば 清酒 塩 でんぷん 油 しょうが 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん	○ 鶏肉 砂糖 清酒 じゃがいも うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぷん サラダ油		○ 鶏肉 塩 こしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料	○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう			
献立	○ 鶏肉 こんにゃく にんじん ごぼう じゃがいも えだまめ サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	△ もやし こまつな 塩 にんじん ささみ油漬け うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	○ ひじき にんじん 油揚げ 鶏肉 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	○ 鶏肉 砂糖 清酒 じゃがいも うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぷん サラダ油	献立	○ 砂糖	△ ひじき にんじん 油揚げ 鶏肉 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	献立	○ 砂糖
	○ 砂糖	△ もやし こまつな 塩 にんじん ささみ油漬け うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	○ ひじき にんじん 油揚げ 鶏肉 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	○ 鶏肉 砂糖 清酒 じゃがいも うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん でんぷん サラダ油		○ まぐろ油漬け △ キャベツ 塩 にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 こしょう	○ 砂糖			
11月28日(月)		11月29日(火)		11月30日(水)		11月平均 栄養量 (中学校)		ビタミン		
献立	ご飯 牛乳 肉じゃが さけのから揚げ ほうれんそうのおかか和え	ご飯 牛乳 うしお汁 豚肉のしょうが焼き れんこんとハムのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ ほっけのフライ はくさいとじゃこの炒め物	エネルギー 755kcal		A	256μgRAE			
献立	□ ご飯	□ ご飯	□ パン	たんぱく質	30.7g	B1	0.50mg			
献立	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	脂質	29.5%	B2	0.57mg			
献立	○ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース こんにゃく しょうが サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	○ こまつな入りつみれ 豆腐 わかめ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	○ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ セロリー にんにく サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ △ トマトケチャップ	カルシウム	335mg	C	28mg			
献立	○ さけ 清酒 塩 こしょう でんぷん 油	△ しょうが 清酒 たまねぎ こいくちしょうゆ 砂糖 サラダ油 でんぷん	□ 砂糖 塩 こしょう △ バジルピューレ □ オリーブ油 □ チキンスープ	鉄	2.6mg	亜鉛		3.3mg		
献立	△ ほうれんそう もやし 塩 ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	△ れんこん 米酢 チキンハム にんじん ごま △ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	△ はくさい △ チンゲンサイ △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ ○ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	たんぱく質 30.7g		食塩相当量		3.4g		
献立	△ ほうれんそう もやし 塩 ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	△ れんこん 米酢 チキンハム にんじん ごま △ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	△ はくさい △ チンゲンサイ △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ ○ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	脂質 29.5%	食物繊維	6.0g				
献立	△ ほうれんそう もやし 塩 ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	△ れんこん 米酢 チキンハム にんじん ごま △ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	△ はくさい △ チンゲンサイ △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ ○ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	カルシウム 335mg	マグネシウム	99mg				
献立	△ ほうれんそう もやし 塩 ○ かつおぶし うすくちしょうゆ	△ れんこん 米酢 チキンハム にんじん ごま △ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	△ はくさい △ チンゲンサイ △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ ○ うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	鉄 2.6mg	亜鉛	3.3mg				

**献立紹介 作ってみませんか?**

**じゃがいものそぼろ煮**

**【作り方】**

- ①じゃがいもは2cm程度の角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。砂糖、清酒を加え、下味をつける。
- ③じゃがいもを加えて炒め、水を入れる。
- ④砂糖、しょうゆ、みりんを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤グリーンピースを加え、火が通ったら、水で溶いた片栗粉を加えて仕上げる。

**材料5人分 分量(g)**

- 鶏ひき肉.....60
- サラダ油.....1.2
- 砂糖.....1.2
- 清酒.....1.2
- じゃがいも.....300
- グリーンピース.....18
- しょうゆ.....17
- 砂糖.....9
- みりん.....2.5
- 水.....100
- 片栗粉.....少々
- 水.....適量

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

