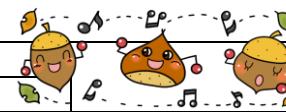




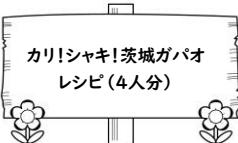
11月 給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦聾学校



エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
食塩相当量 (g)

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
18	火	根菜キーマカレー (ご飯) 県産野菜の和え物 卵プリン	豚ひき肉 大豆	蓮根 牛蒡 玉葱 ピーマン トマト にんにく 生姜	米油	コンソメ ソース ケチャップ カレー粉	664
					県産こしひかり		25.7
				チンゲン菜 もやし きやべつ 人参	ごま油	ポン酢 醤油	20.6
						卵プリン	1.1
★11月は「地場産物月間」です。 学校のある阿見町や、茨城県のおいしい食材をたくさん使った献立です★							
19	水	ご飯 鶏の照り焼き 厚揚げのカレー炒め みそ汁			県産こしひかり		655
		鶏肉	生姜			醤油 酒 みりん	35.5
		豚小間肉 厚揚げ	人参 玉葱 ピーマン にんにく	米油 三温糖		カレー粉 醤油 酒 塩	21.0
		油揚げ みそ	玉葱 きやべつ えのき			鯖鰹だし	1.8
全校一斉 美しお給食✿			茨城県内すべての学校で、おいしく減塩した給食を提供する日です				バジルペースト 酒
20	木	カリッ!しゃき!茨城ガパオ (ご飯) 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 大豆	蓮根 さつま芋 玉葱 人参 生姜 にんにく	米油 三温糖	オイスターソース 塩 醤油	26.9
					県産こしひかり		22.6
		豚小間肉	人参 白菜 玉葱 小松菜	米油		中華だし 醤油 塩	1.3
		ヨーグルト					
21	金	ご飯 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 具沢山みそ汁			県産こしひかり		649
		納豆(たれ・からし付)					23.5
		豚ひき肉	人参 玉葱 いんげん	じゃがいも 三温糖 米油		醤油 酒 みりん	18.1
		豆腐 油揚げ みそ	人参 きやべつ 長葱	さつま芋		鯖鰹だし	1.9
25	火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大學芋 けんちん汁			県産こしひかり		794
		豚小間肉	玉葱 きやべつ ピーマン	米油 三温糖		ケチャップ 醤油 コンソメ 塩 こしょう	25.8
					さつま芋 白絞油 三温糖	みりん しょうゆ	27.5
		豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 長葱 牛蒡 白菜	米油		醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.3
26	水	白菜うどん (ソフト麺) ポーク焼売 梅かつお和え	豚小間肉	白菜 人参 長葱 ほうれん草 生姜 にんにく	米油 片栗粉	醤油 めんつゆ 酒 塩 鯖鰹だし	670
					県産小麦粉		30.4
		ポーク焼売					17.9
		ツナ 鰹節	きゅうり にんじん	三温糖 ごま		練り梅 醤油	2.8
27	木	マー婆ー丼 (ご飯) ひじきの炒り煮 豆乳みそ汁	豚ひき肉 豆腐 みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油	醤油 中華だし	709
					県産こしひかり		31.2
		ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	こんにゃく 米油 三温糖		醤油 酒 みりん	26.1
		油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱	じゃが芋		鯖鰹だし	2.3
28	金	オムライス(ケチャップライス) (薄焼き玉子) 南瓜と大豆のミルクスープ みかん	鶏小間肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	県産こしひかり 米油 バター	トマトジュース 酒 塩 こしょう ケチャップ	823
		薄焼き玉子					29.8
		大豆 ベーコン 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ	こめ油 バター 小麦粉		コンソメ 塩 こしょう	33.0
			みかん				2.6



カリ!シャキ!茨城ガパオ
レシピ(4人分)
（公社）茨城県栄養士会ヘルシーメニューコンクール
(美味しおスタイル)リーフレットより抜粋

【材料】
米…2合
鶏ひき肉…100g
大豆ミート…20g
おろしにんにく・生姜
…好みの量
サラダ油…小さじ1
料理酒…小さじ1
さつま芋…1/5本
サラダ油(揚げ油)…適量
玉葱…大1/2個
蓮根…小1節

人参…1/2本
砂糖…小さじ1
塩…0.8g(ひとつまみ)
オイスターソース…小さじ2
醤油…小さじ1
バジルペースト…小さじ2
ゆで卵…4個

★減塩ポイント★
にんにく、生姜、玉葱で香りアップ
揚げ蓮根の香ばしさ、さつま芋の甘
みで減塩

【作り方】

- ①大豆ミートを水につけて戻し、水気を切る。
- ②卵を茹でる(硬さはお好みで)
- ③さつま芋・玉葱・人参を1cmの角切りにする。蓮根は薄切り(1人2枚)に切り、残りはいちょう切りにする。
- ④さつま芋、蓮根を素揚げする。
- ⑤油をひいたフライパンに鶏ひき肉、大豆ミート、酒、にんにく、生姜を入れてよく炒める。
- ⑥鶏ひき肉の色が変わったら、他の野菜を入れてよく炒める。
- ⑦玉葱に火が通ったら、さつま芋と残りの調味料を入れ炒める。
- ⑧炊いたご飯を盛りつけ、⑦をのせて蓮根、卵を添える。

✿11月の食育目標✿『感謝して食べよう・地場産物について考えよう』 ✿献立のコンセプト✿『地場産物を味わおう』