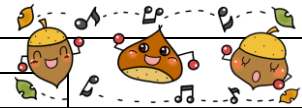




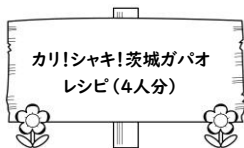
11月 給食予定献立表

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				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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	豚ひき肉 大豆	蓮根 牛蒡 玉葱 ビーマン 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
		(ご飯)			県産こしひかり		25.7
		県産野菜の和え物		チンゲン菜 もやし きゃべつ 人参	ごま油	ポン酢 醤油	20.6
		卵プリン	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☆				卵プリン
19	水	ご飯			県産こしひかり		655
		鶏の照り焼き	鶏肉	生姜		醤油 酒 みりん	35.5
		厚揚げのカレー炒め	豚小間肉 厚揚げ	人参 玉葱 ビーマン にんにく	米油 三温糖	カレー粉 醤油 酒 塩	21.0
		みそ汁	油揚げ みそ	玉葱 きゃべつ えのき		鯖鰹だし	1.8
☆全校一斉 美味しお給食☆		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	701
20	木	カリッ!しゃき!茨城ガパオ	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
		(ご飯)			県産こしひかり		22.6
		野菜スープ	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	ヨーグルト				
21	金	ご飯			県産こしひかり		649
		納豆	納豆(たれ・からし付)				23.5
		じゃが芋のそぼろ煮	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
		具沢山みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	人参 きゃべつ 長葱	さつま芋	鯖鰹だし	1.9
25	火	ご飯			県産こしひかり		794
		豚肉のケチャップ炒め	豚小間肉	玉葱 きゃべつ 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
		大学芋			さつま芋 白絞油 三温糖	みりん しょうゆ	27.5
		けんちん汁	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	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
		(ソフト麺)			県産小麦粉		30.4
		ポーク焼売	ポーク焼売				17.9
		梅かつお和え	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	マーボー丼	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
		(ご飯)			県産こしひかり		31.2
		ひじきの炒り煮	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
		豆乳みそ汁	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)	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)	薄焼き玉子				29.8
		南瓜と大豆のミルクスープ	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		みかん			2.6



(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、蓮根を煮揚げる。
- 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のをせて蓮根、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』