

金 29	
△ 牛乳	685kcal
チキンカレーライス	
○ こめ 90	△ とりにく 20
□ たまねぎ 75	○ じゃがいも 50
□ にんじん 12	ワイン 2
□ にんにく 0.2	○ こめあぶら 0.3
ウスターソース	カレールウ
コンソメ	こいくち
カレーこ	こしょう
フルーツポンチ	
□ みかん 20	□ パイン 20
きよほうぜりー 15	
かんてん 20	ナタデココ 15

給食メニューの紹介「ねぎ塩豚丼」6月17日実施

《材料4人分》

豚肉 200g
 長ネギ(下味) 60g
 しお(下味) 小さじ2/3
 ごま油(下味) 小さじ1
 にんにく(下味) 2.8g

白ごはん 600g

もやし 160g
 キャベツ 60g
 人参 20g
 ごま油(炒める) 大さじ1/2
 酒 小さじ1/5
 レモン果汁 小さじ2/3
 こしょう 少々
 炒りごま 2g
 ごま油(仕上げ)

作り方

- ① 豚肉にみじん切りした長ネギ・にんにく、しお、ごま油で下味をつけておく。
- ② もやしを洗い、キャベツをざく切り、人参をイチヨウ切りしておく。
- ③ フライパンにごま油で熱し、下味をつけた豚肉をそのまま入れ炒める。
- ④ ②の野菜を加えて炒め、酒、こしょう、レモン果汁、炒りごま、ごま油の順に入れて炒める。
- ⑤ 器に白ごはん、④で出来た具を盛り完成です。



ふるさとを感じられる

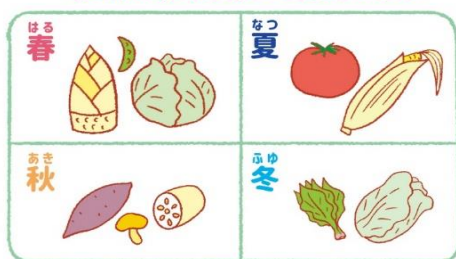


☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)
	脂質	たんぱく質	ビタミン
			無機質

季節の移り変わりを感じられる



いろ におい たの 色や香りも楽しめる



おはだピチピチで体もいい感じ



野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした
野菜

片手に軽く山盛り

キャベツやレタスを
生で食べる時

両手に山盛り