

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
カレーコ	こしょう
フルーツポンチ	
□ みかん 20	□ パイン 20
きよほうゼリー 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



いろがおの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



☆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>

しょくひん 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	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)
			ビタミン 無機質

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

かたてに軽く山盛り

キャベツやレタスを
生で食べる時

両手に山盛り