



牛乳、ごはん、ゆし豆腐、フーイリチー、オレンジ



【米飯献立】

対象者：小学校



献立名	県産：☆ 市内産：★	食品名	1人当 純使用量	調理法
牛乳	☆	牛乳	206	
ごはん		精白米	70	
ゆし豆腐	☆	ゆしどうふ ねぎ しょうゆ シママース かつお節 煮干しだし	110 5 0.8 0.5 3 1	①だしをとる ②だし汁にゆし豆腐を入れ加熱する ③しょうゆ、シママースで調味し、ねぎを加える
フーイリチー	☆ ☆ ☆	湿麩 シママース 大豆油 豚もも肉 ツナフレーク にんじん たまねぎ キャベツ にら 大豆油 しょうゆ シママース こしょう	30 0.1 0.3 5 5 15 13 20 3 0.8 1 0.1 0.01	①野菜は洗浄しカット (にんじん：千切り、たまねぎ：薄切り、キャベツ：ざく切り、にら：2cm) ②釜に油をひき熱したら、麩を入れ炒める。 ③シママースを加えて、炒めた麩を一旦取り出す。 ④釜に油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツを炒める。 ⑤火が通ったら、ツナと麩を加え調味する。 ⑥にらを加えて仕上げる。
オレンジ		オレンジ	50	オレンジはよく洗い、カットする

牛乳、ごはん、ゆし豆腐、フーイリチー、オレンジ



特色・献立作成の意図

- 毎月19日（食育の日）に郷土料理献立として提供しました。



食に関する指導

- 給食だよりや放送資料にて郷土料理、県産食材を紹介しています。



栄養量

エネルギー (kcal)	571
たんぱく質 (g)	24.8
脂質 (g)	15.2
カルシウム (mg)	306
マグネシウム (mg)	103
鉄 (mg)	1.9
ビタミンA (μ gRE)	210
ビタミンB1 (mg)	0.54
ビタミンB2 (mg)	0.45
ビタミンC (mg)	45
食物繊維 (g)	2.6
食塩相当量 (g)	1.8
価格 (円)	222.29