

那覇市立城西小学校



タンナファクルー
ショコラ

県産まぐろの
ガーリックピラフ

【米飯献立】

対象者：小学校



小松菜と鶏むね肉の
サラダ

牛乳

冬瓜の
クリームスープ



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	
県産まぐろのガーリックピラフ	☆	精白米 まぐろ 玉ねぎ 人参 にんにくスライス(乾) おろしにんにく おろし生姜 料理酒 薄口醤油 チキンコンソメ カレー粉 シママース チキンがらスープ サラダ油 バター パセリ(乾)	60 30 12 8 1.5 0.6 0.6 4 3 0.2 0.3 0.2 5 1 1.5 0.1	①精白米は洗米する。 ②まぐろは1.5cm角切り、玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。 ③釜にサラダ油をひいて、まぐろ、玉ねぎ、人参、にんにくスライス(乾)を入れて炒める。 ④調味料と精白米を加えて炊く。 ⑤炊きあがったら、溶かしたバター、パセリ(乾)を混ぜ合わせる。
冬瓜のクリームスープ	☆	冬瓜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホワイトルウ スキムミルク チキンコンソメ チキンがらスープ シママース サラダ油 生クリーム	30 15 10 4 5 3 0.2 8 0.1 0.5 4	①冬瓜は1.5cm角切り、じゃが芋、玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。 ②釜にサラダ油をひいて、じゃが芋、玉ねぎ、人参を入れて炒める。 ③チキンがらスープ、チキンコンソメ、水を加えて煮込む。 ④冬瓜を入れて煮込む。冬瓜が柔らかくなったら、スキムミルク、ホワイトルウを水で溶いて入れる。 ⑤仕上げに、生クリーム入れて、塩で味を整える。
小松菜と鶏むね肉のサラダ	☆	鶏むね肉(皮なし) 小松菜 玉ねぎ スイートコーン(缶) マヨネーズ 薄口醤油 三温糖	20 20 10 7 2.5 1.2 1	①鶏むね肉は短冊切り、小松菜は6mm切り、玉ねぎは3mmスライス、スイートコーン缶は容器に移して冷やしておく。 ②鶏むね肉、小松菜、玉ねぎを茹でて、冷却する。 ③冷やした材料と調味料を和える。
タンナファクルーショコラ	☆	小麦粉 粉末黒糖 無糖ココア ベーキングパウダー 凍結全卵 サラダ油 チョコチップ	8 8 2.5 0.8 8 1.5 4	①Aをふるいにかけて、混ぜ合わせる。 ②①に解凍した凍結全卵、サラダ油を混ぜ合わせ、さらにチョコチップを混ぜ合わせる。 ③鉄板にクッキングシートをして、スプーンなどで1人分量ずつ落とす。 ④オーブンを160℃で予熱し、約15分焼く。