

所属 県立結城特別支援学校  
氏名 田之岡 有紀

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	豚肉, 白菜, 小松菜, きゅうり, にら, みそ, 梨		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
白飯	精白米 水	70 105	【白飯】 ①精白米をとぎ, 水に浸漬させておく。 ②炊く。
牛乳	牛乳	206	【さけ竜田のおろしソースかけ】 ①しろさけに, 表面の水けをペーパータオルで軽くたたくようにとる。 ②かたくり粉をしろさけの表面全体にまぶす。 ③フライヤーを準備し, 約180℃の揚げ油で揚げる。 ④揚がったら, ペーパータオルを敷いたバットにとり, 油をきる。 ⑤付け合せのブロッコリーはゆでて冷却する。 ⑥だいこんをおろす。 ⑦鍋に調味料(レモン果汁以外)・軽く水分を絞っただいこんおろしを入れ, 加熱する。 ⑧⑦がフツフツしてきたら, レモン果汁を加え, 沸騰直前で火を止める。 ⑨④のさけに⑧のおろしソースをかけ, 付け合せにブロッコリーを添える。
さけ竜田のおろしソースかけ	しろさけ かたくり粉 揚げ油	40 3 2.15	
(付け合せ)	酒 こいくちしょうゆ 本みりん だいこん レモン果汁 ブロッコリー	5 4 3 20 2	
大豆ときゅうりの酢の物	きゅうり 大豆 白菜 にんじん ひじき 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖	15 30 15 5 5 1 6	【大豆ときゅうりの酢の物】 ①きゅうりは千切りに切る。 ②白菜は長さ3~4cm程度の細切りに切る。 ③にんじんは細切りに切る。 ④ひじきを水で戻す。 ⑤①~④をゆでて, 冷却する。 ⑥調味料を合わせ, ⑤と和える。
豚肉とこまつなのみそ汁	豚ばら肉 ごま油 こまつな じゃがいも にら 米みそ かつお節 水	15 1 15 10 10 9 1.5	【豚肉とこまつなのみそ汁】 ①こまつなは長さ2~3cmの長さに切る。 ②じゃがいもは小さいひと口大に切り, 下ゆでする。 ③にらは長さ2~3cmの長さに切る。 ④鍋に湯を沸かし, かつおだしを取る。 ⑤別の鍋を用意し, ごま油で豚肉を炒める。 ⑥⑤を④のかつおだしに加え, さらにじゃがいも・こまつなも加える。 ⑦全体に火が通ったら, にらを入れ煮立たせる。 ⑧火を止め, みそを溶かす。
梨	なし	140 35	【梨】 ①洗浄後, 消毒する。消毒後, よく水洗いする。 ②1/6等分のくし型に切り, 一人1切れずつ配食する。

【イメージ図】



<栄養価・充足率>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
674kcal	29.9g	19.0g	331mg	112mg	3.0mg	3.4mg	170μg	0.28mg	0.41mg	22mg	5.2g	2.6g
105.3%	124.6%	25.4%	94.6%	140.0%	150.0%	113.3%	100.0%	70.0%	102.5%	110.0%	104.0%	104%

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること