

学生考案給食献立5

おかかふりかけ



献立名	食品番	材料	分量(g)	作り方
ご飯	1083	精白米	80	炊飯
けんちん汁	11221	若鶏肉 もも皮つき生 (小間)	9.6	①たまねぎはくし形、にんじんは いちょう、ねぎは小口、じゃがい もとこんにゃくは一口大、ごぼう は斜め2~3mmに切る。 ②鍋に油をひき、鶏肉、①の野菜 を炒める。材料に油がなじんだら だし汁を入れ、あくを取りながら 煮、しょうゆで味付けをする。
	6153	たまねぎ りん茎生	19.2	
	6212	にんじん 根皮つき生	10	
	6226	根深ねぎ 葉軟白生	4.8	
	2017	じゃがいも 塊茎生	19.2	
	2002	こんにゃく 精粉	19.2	
	6084	ごぼう 根生	5	
	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	4	
	17028	顆粒風味調味料	0.19	
	14003	植物油脂類 米ぬか油	1	
生揚げの	4039	生揚げ	40	①生揚げを40gに合わせて切り(約2/3 個)、アルミカップに入れる。
味噌チーズ	6226	根深ねぎ 葉軟白生	8	
焼き	17042	マヨネーズ 全卵型	5.6	②ねぎは薄い小口切りにし、マヨネー ズ、味噌、牛乳、あいづ人参粉末と混ぜ る。 ①に②をかけ、さらにプロセスチーズを のせてスチームコンベクションオーブン で加熱する。
	17045	米みそ 淡色辛みそ	2.4	
	13003	普通牛乳	3.2	
	13040	プロセスチーズ	8	
		オタネニンジン粉末	0.1	
即席漬け	6061	キャベツ 結球葉生	32	①キャベツは一口大のざく切り、きゅう りは斜めにスライスする。②加熱後水を しぼり冷却し、塩で調味する。
	6065	きゅうり 果実生	12	
	17013	並塩	0.48	
おかか	10092	かつお 削り節	4	①鍋にしょうゆ、酒、かつお節を 入れて中火で炒める。
ふりかけ	17007	しょうゆ こいくちしょうゆ	4	
	16001	清酒 上撰	3.8	②本みりん、砂糖、あいづ人参粉 末を入れて加熱し、汁気を蒸発さ せる。 ③ごまを入れて軽く加熱する。
	16025	みりん 本みりん	4.5	
	3003	車糖 上白糖	1	
	5018	ごま いり (白)	0.5	
		オタネニンジン粉末	0.1	
牛乳	13003	普通牛乳	206	