

# 【Ca+Fe献立】

公益財団法人東京都学校給食会

献立名	食材	分量(g) 小・中1人	1班分量(g) 8人分	切り方	作り方
麦ごはん	精白米	50	400		1.洗米・浸水・炊飯
	押し麦	5	40		
	水				
(牛乳	牛乳	206	-		今回は省略)
海の野菜スープ	海藻ミックス	0.6	4.8	戻しておく	*10 (6g/人) 1.だし汁で、干しエビ以外の具材を煮る 2.しょうゆで味を調え、干しエビを散らし入れる
	たまねぎ	20	160		
	エノキタケ	10	80		
	干しエビ	1	8	乾煎りする	
			0		
			0		
	和風だしの素	1.5	12		
	水	170	1360		
	しょうゆ	2	16		
	(塩)			必要に応じて	
(こしょう)			必要に応じて		
厚揚げのカレー煮	厚揚げ豆腐	35	280	1.5cm角	1.油でひき肉、じゃがいも、人参を炒める 2.薄力粉、カレー粉、和風だしの素を加えて炒め、牛乳を加える 3.ダマにならないようによく混ぜる 4.煮立ったら、いんげん、コーンを加えて弱火でとろみがつくまで煮る 5.最後に厚揚げ豆腐を加え、塩こしょうで味を調える
	豚ひき肉	15	120		
	じゃがいも	10	80	1cm角	
	にんじん	10	80	5mm角	
	さやいんげん	5	40	5mm幅	
	ホールコーン	5	40		
	油	1.2	9.6		
	薄力粉	1.8	14.4		
	カレー粉	0.6	4.8		
	牛乳	35	280		
	和風だしの素	0.5	4		
	塩	0.1	0.8		
	こしょう	0.01	0.08		
小松菜の磯香和え	小松菜	20	160	3cm程度ざく切	1.野菜を下茹でして冷却(水切りしっかり) 2.しょうゆとだし汁を合わせておく 3.しっかり水切りをした1と2を和える
	もやし	30	240		
	刻み海苔	0.5	4		
	しょうゆ	2	16		
和風だしの素	0.1	0.8		だし汁として3g程度	
水	3	24		(だしの濃度により、しょうゆを調整)	
あしたば団子	白玉粉	30	240		1.白玉粉とあしたば粉をよく混ぜ合わせる 2.水を少量ずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さに仕上げる 3.10円玉くらいの大きさの団子にしてゆで上げ、水にあげる 4.きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせて団子にまぶす(かける)
	水	~30	~240		
	あしたば粉末	1.5	12		
	きなこ	5	40		
	砂糖	5	40		
	塩	0.1	0.8		



※分量は各校で調整してください。