

お赤飯

令和2年4月8日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方 など	調理補助
精白米	45.00 ↑		洗米し30分浸漬する
もち米	25.00		
水分	77.00 ↓		
乾燥あずき	5.00		
食塩	0.24 ↑		煎る
黒いりごま	1.00 ↓		煎る

作り方												ポイント										
1. 小豆を30分～1時間浸漬する。 2. 沸騰したら湯をすてる。(アクをとる) 3. 水から弱中火で8割の硬さまで煮る。 4. 豆と汁を分ける。汁を冷ます。 5. 冷めた豆汁と、水を合わせ、分量の水で炊く。 (うるち×1.2-1, 15 もち米×1.1) 6. ごま塩をふりかける。												★小豆やささげをゆでておけば、炊飯器でも炊くことができます。 炊飯器で炊く場合は、おこわモードで炊いてください。										
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質エネルギー %	炭水化物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物繊維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g
274	5.4	1.2	3.9	57.4	94	0.2	19	26	1.0	1.2	0	0.08	0.03	0	0	1.3	5.00	0.00	0.00	0.00	70.00	1.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

鶏肉のから揚げ

令和2年4月8日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
とりもも肉(皮なし)切り身	30.00		
とりもも肉(皮なし)切り身	40.00		
しょうが	0.20 ↑	おろす	
にんにく	0.20	おろす	
こいくちしょうゆ	2.00		
清酒	1.00		
みりん	0.50 ↓		
でんぷん	4.00 ↑		
小麦粉	1.00 ↓		
揚げ油	3.00		

作り方													ポイント									
1.肉に下味をつける。 2.衣をつけて揚げる。 180度 5~7分													★給食では1時間位鶏肉を調味液に漬けて、下味をつけています。									
Eng	蛋白	脂質	脂質工	炭水化	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	ネル	物	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	維	g	g	g	g	g	g
99	7.9	5.0	45.5	4.6	142	0.4	3	11	0.2	0.7	6	0.05	0.08	1	0	0.0	70.00	0.00	0.00	0.40	5.00	3.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

わかめサラダ

令和2年4月8日

食品名	一人分量	切り方	調理補助
カットわかめ	0.40		水でもどしてからゆでる
キャベツ	30.00	1cm スライス	ゆでる
きゅうり	10.00	5mm 小口切り	ゆでる
ホールコーン缶	5.00		ゆでる
穀物酢	1.60 ↑		
こいくちしょうゆ	2.00		
上白糖(さとう)	0.40		
一味とうがらし	0.01 ↓		
白いりごま	1.00		オーブンで焼く

作り方												ポイント										
1. ドレッシング: 調味料を合わせて加熱しひと煮立ちさせる。 2. ドレッシングを冷ます。 3. 野菜は切ってからそれぞれゆでて、水で冷ます。 4. ドレッシング、野菜は食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。 5. 食べる直前に和える。												★ドレッシングは、ひと煮立ちさせることで酸味が飛び、味がマイルドになります。 ★給食では、衛生面への配慮から、サラダでも野菜や調味料類をすべて加熱、急冷して提供しています。										
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質エネルギー %	炭水化物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物繊維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g
22	1.1	0.6	24.5	3.8	165	0.4	32	14	0.2	0.2	5	0.01	0.01	13	0	1.0	0.00	0.40	0.00	45.00	0.40	1.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

豚汁

松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ぶたもも肉	5.00		
ごぼう	5.00	小口切り	
だいこん	10.00	いちょう切り	
にんじん	5.00	いちょう切り	
じゃがいも	30.00	いちょう切り	
もめんとうふ	20.00	1cm 角切り	
ながねぎ	9.00	小口切り	
赤みそ	3.00		
白みそ	3.00		
だし用厚けずり	2.50 ↑		だしをとる
水分	110.00 ↓		

作り方													ポイント									
1. 肉を少量の湯を加熱しながらよくほぐし加水する。 2. 野菜・豆腐も加え、煮えたら味噌を入れ調味する 3. 最後にねぎを入れる													★出汁は、沸騰したお湯に水分量の2.5～3%の厚削りかつお節を入れ15分から30分かとお節が回るくらいの火加減で煮出しています。 ★豚汁は、野菜や肉からも出汁がでるので、みその量を少な目にしていきます。									
Eng	蛋白	脂質	脂質工	炭水化	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物繊維	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	ネル	物	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
66	3.9	1.5	20.5	9.2	319	0.8	33	42	0.5	0.3	36	0.09	0.03	13	0	1.4	31.00	0.00	5.00	24.00	30.00	0.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

みかんクレープ

令和2年4月8日
松戸市立馬橋小学校

Eng	蛋白	脂質	脂質工 ネル	炭水化 物	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物織 維	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
kcal	g	g	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g	
92	1.5	5.8	56.7	8.4	31	0.1	16	2	1.5	0.1	22	0.01	0.03	32	0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	0.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

牛乳 200ml

令和2年4月8日

Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質工 ネル %	炭水化 物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物纖 維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g
138	6.8	7.8	50.9	9.9	84	0.2	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.0	0.00	206.00	0.00	0.00	0.00	0.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

ごはん

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

食品番号	食品名	一人分量	切り方	調理補助
0100072	精白米	65.00		洗米し30分浸漬する
2100001	水分	78.00		

作り方													ポイント									
1. 炊飯する																						
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質工 ネル %	炭水化 物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物繊 維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g
233	4.0	0.6	2.3	50.4	1	0.0	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00	0.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

手作りピーナッツみそ

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

食品番号	食品名	一人分量	切り方	調理補助
0500046	ピーナッツ 炒り ホール	10.00 ↑		オーブンで焼く
1400007	サラダ油	0.20 ↓		
1700058	赤みそ	1.00 ↑		たれを作る
0300012	はちみつ	1.50		
0300011	水あめ	1.50		
0300004	三温糖	1.00		
1700011	こいくちしょうゆ	0.50		
2100001	水分	0.70 ↓		
0500026	白いりごま	1.50		煎る

作り方												ポイント										
1. ピーナッツは油で炒める。 2. たれを作り加熱し、煮立ったら弱火にして①を加えからめる。 3. ごまをふり、合わせる。 4. 固い場合は水分を加え調節												★千葉県郷土料理です。 給食ではご飯の上ののせて、食べています。 ★冷めると固くなるので、出来上がりの状態は、スプーンからすぐに落ちるくらいの固さが良いです。										
Eng	蛋白	脂質	脂質工 ネル	炭水化 物	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物 繊維	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
85	3.1	6.0	63.5	6.1	80	0.2	24	26	0.3	0.4	0	0.03	0.01	0	0	0.9	1.00	0.00	0.00	0.00	4.00	11.70

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

手作りしゅうまい

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ぶたももひき肉	28.00 ↑		混ぜ合わせる
ながねぎ	6.00	みじん切り	
たまねぎ	6.00	みじん切り	
しょうが	0.15	みじん切り	
干しいたけ 足きり	0.30	みじん切り	
乾燥パン粉	0.40		
食塩	0.15		
こしょう	0.01		
こいくちしょうゆ	0.80		
ごま油	0.25		
三温糖	0.20		
でんぷん	0.80 ↓		
しゅうまいの皮	4.00		

作り方												ポイント										
1. 材料をよく混ぜ合わせる。 (まずひき肉と塩分を合わせてよく粘りを出す) 2. 約40gつつ分ける 3. オープンシートを敷いて焼売を並べ蒸す。 蒸し時間: 30分 1個 約40g												★給食では特注の大きな焼売の皮を使います。 市販品の皮なら、一人2個～3個のレシピになります。 ★親指と人差し指でOKサインを作り、手の向きを変えOKのまるを上から見る形にして、小指を掌に付けて空洞を作ります。 OKの上に焼売の皮をのせて、その上に肉をのせ中に押すようにして形を作ります。下が包まれて、上は肉に少し皮がかぶっている ★ひき肉の料理は、肉が飛んだりして周りに着きやすいので注意してください。形を作ったら長時間放置せず、すぐに加熱しましょう。										
Eng	蛋白	脂質	脂質工 ネル	炭水化 物	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物 繊維	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
66	6.8	2.1	28.6	5.0	121	0.2	5	11	0.2	0.6	1	0.26	0.06	1	0	0.5	28.00	0.00	0.00	12.45	5.40	0.25

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

プリプリ中華炒め

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
とりもも肉	10.00 ↑		下味をつけ冷蔵庫に保管する
こいくちしょうゆ	1.00		
清酒	1.00		
ごま油	0.50 ↓		
うずらたまご水煮	20.00		ゆでる
にんじん	15.00	1.5cm 角切り	ゆでる
板こんにゃく(白)	22.00	1.5cm 角切り	ゆでる
干しいたけ 足きり	0.50	1/2 スライス	水で戻す
しょうが	0.30	みじん切り	
にんにく	0.30	みじん切り	
サラダ油	0.30		
水分	5.00		
オイスターソース	0.40		
こいくちしょうゆ	1.50		
うすくちしょうゆ	0.80		
上白糖(さとう)	0.50		
でんぷん	0.70 ↑		水で溶く
水分	1.40 ↓		
乾燥青だいず国産	1.00		ゆでる

作り方													ポイント									
1. にんにく・しょうがを香りよく炒め、鶏肉・しいたけを加えさらに炒める。 2. 下茹でした材料も加え、味付けする。 3. でんぷんでとろみを付け、青みを散らす。													★こんにゃく、うずらの卵、鶏肉がプリプリした食感になります。最後に片栗粉でとろみをつけるので、味付けが均一になります。 ★汁気が出にくいので、お弁当にもおすすめの料理です。 ★馬橋小で人気の炒め物！！									
Eng	蛋白	脂質	脂質工	炭水化	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物繊維	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	ネル%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
83	4.7	5.3	57.5	4.2	266	0.5	25	11	0.9	0.7	204	0.04	0.11	1	1	1.3	33.00	0.00	15.00	23.10	1.20	0.80

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

わかめスープ

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
カットわかめ	0.50	ざく切り	水で戻す
焼きちくわ	5.00	5mm 半月切り	
えのきたけ	8.00	石づきをとる	
ながねぎ	10.00	5mm 小口切り	
こまつな	5.00	2cm	ゆでる
もめんとうふ	10.00	1cm 角切り	
鶏スープ	1.40		
こいくちしょうゆ	1.20		
清酒	0.70		
食塩	0.30		
こしょう	0.02		
水分	120.00		
白いりごま	0.50		煎る
ごま油	0.10		

作り方												ポイント										
1. スープを煮立て、具を煮る 2. 調味料を入れて、味を整える 3. 仕上げにわかめ・ねぎ・小松菜をいれる 4. ごまとごま油を加える												★比較的火の通りやすい食材が多いスープなので短時間で出来上がります。										
Eng	蛋白	脂質	脂質工 ネル	炭水化 物	Na	食塩	Ca	Mg	Fe	Zn	VA	VB1	VB2	VC	VD	食物繊維	1群	2群	3群	4群	5群	6群
kcal	g	g	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
27	2.2	0.9	30.0	2.8	284	0.7	33	22	0.4	0.1	15	0.04	0.02	3	0	1.0	15.00	0.50	5.00	18.00	0.00	0.60

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

パインアップル

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

		食 品 名										一人分量	切 り 方						調 理 補 助					
		パインアップル										34.38							塩素消毒し十分に水で流す					
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質工 ネル %	炭水化 物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物繊維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g		
18	0.2	0.0	0.0	4.6	0	0.0	3	5	0.1	0.0	1	0.03	0.01	9	0	0.5	0.00	0.00	0.00	34.38	0.00	0.00		

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

牛乳 200ml

令和2年4月10日
松戸市立馬橋小学校

		食 品 名										一人分分量	切 り 方					調 理 補 助					
		飲用牛乳										206.00						冷蔵庫に入れる					
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質工 ネル %	炭水化 物 g	Na mg	食塩 g	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	VA μg RAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	VD μg	食物繊維 g	1群 g	2群 g	3群 g	4群 g	5群 g	6群 g	
138	6.8	7.8	50.9	9.9	84	0.2	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.0	0.00	206.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。