

## 五目ちらし

令和2年4月13日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
精白米	55.00 ↑		洗米し30分浸漬する
水分	66.00 ↓		
穀物酢	4.00 ↑		煮立てて冷ます
上白糖(さとう)	3.50		
食塩	0.30 ↓		
かんぴょう	2.00 ↑	3cm	水で戻す
ゆでたけのこ ホール	8.00	短冊切り	
にんじん	5.00	短冊切り	
干しいたけ 足きり	0.50	1/2 千切り	水で戻す
油揚げ	4.00	1/3 千切り	油抜きする
水分	7.00		
清酒	1.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
みりん	1.00		
上白糖(さとう)	1.30 ↓		
れんこん	5.00 ↑	0.5cm いちょう切り	調味して煮る
穀物酢	1.50		
上白糖(さとう)	1.00		
水分	3.00 ↓		
細切卵焼(きんしたまご)	10.00		蒸す
きぬさや	2.00	千切り	ゆでる
だし用厚けずり	0.50		

作り方													ポイント									
1. 炊飯する 熱いうちに合わせ酢と混ぜ酢飯を作る。 2. 出汁をとり、具材の水分は出汁を使う。 3. 具を煮る。煮含めるように煮汁はとばす。 4. 甘酢を煮立てて、れんこんを煮る。 5. 炊き上がったご飯に、具を混ぜる 6. 錦糸卵を作る(薄焼きにした卵を細く切る) 7. 盛り付けたご飯に、錦糸卵と絹さやをちらす  ※れんこんはカット後酢水であく抜き													★炊飯器で炊くときは酢飯モードまたは、水分を若干少なめにして炊いてください。 ★給食では、冷凍の錦糸卵を加熱して使っています。 ご家庭では卵を割りほぐし、錦糸卵を作ってください。									
Eng	蛋白	脂質	脂質エネルギー	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
270	6.3	2.8	9.3	53.4	336	0.8	29	27	0.9	1.1	47	0.06	0.07	4	0	1.8	14.00	0.00	7.00	15.50	60.80	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。

## わかさぎのフリッター

令和2年4月13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
1800012	わかさぎフリッター	20.00		
1800012	わかさぎフリッター	40.00		
1400005	あげあぶら	1.00		

作り方													ポイント										
1. わかさぎを油で揚げる 1-3年 1尾 4-6年 2尾													★冷凍わかさぎフリッターを使っています。 ご家庭で作るときは、天ぷら衣に若干ベーキングパウダーを混ぜると外がカリカリになります。										
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	
101	4.2	6.8	60.6	5.3	150	0.4	118	21	0.9	0.5	54	0.02	0.06	1	0	0.4	0.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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。

## ごまあえ

令和2年4月13日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
こまつな	10.00	2cm ざく切り	ゆでてから急冷し冷蔵保管する
キャベツ	10.00	短冊切り	ゆでてから急冷し冷蔵保管する
りょくとうもやし	20.00		ゆでてから急冷し冷蔵保管する
にんじん	5.00	千切り	ゆでてから急冷し冷蔵保管する
こいくちしょうゆ	1.30 ↑		煮立てて冷ます
上白糖(さとう)	0.80		
白みそ	1.00		
みりん	1.00 ↓		
白いりごま	1.00		煎る
白すりごま	1.00		煎る

作り方													ポイント									
1. 調味料を合わせて加熱しひと煮立ちさせる。 2. 1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. 調味料、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。													★和えだれは、ひと煮立ちさせることで味がなじみます ★もやしは水からゆでるとしゃきしゃきになります。 ★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	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
28	1.2	1.1	35.4	3.5	128	0.3	49	14	0.5	0.3	61	0.02	0.02	10	0	1.0	1.00	0.00	15.00	30.00	0.80	2.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

## すまし汁

令和2年4月13日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ぶなしめじ	5.00	小房に分ける	
ながねぎ	10.00	小口切り	
こまつな	15.00	2cm	
もめんとうふ	25.00	1cm 角切り	
こいくちしょうゆ	2.00		
食塩	0.40		
清酒	1.00		
だし用厚けずり	3.00 ↑		だしをとる
だし用こんぶ	0.15		
水分	120.00 ↓		

作り方													ポイント									
1. だし汁にきのこを入れる 2. 豆腐を加え調味する 3. 味を調えたらねぎ・こまつなを入れる													★出汁は、水に昆布を1時間以上つけて、加熱し、小さな気泡がでたら昆布を取り出し、沸騰後水分量の2.5～3%の厚削りかつお節を入れ15分から31分かとお節が回るくらいの火加減で煮出しています。 ★すまし汁の時には、昆布とかつお節を使って濃いめの出汁を取ります。									
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
26	2.3	1.1	38.1	2.1	287	0.7	53	38	0.6	0.2	40	0.05	0.04	7	0	0.9	25.00	0.00	15.00	15.00	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。

## もものゼリー

令和2年4月13日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
クールゼリーの素	11.00 ↑		
りんごジュース	25.00		開封する
水分	30.00 ↓		
ゼリーカップ	1.00		
黄桃缶	10.00		開缶し汁を切る

作り方													ポイント									
1. ゼリーの素を沸騰した規定量の湯で溶かし、ジュースを加える。 2. 60ccカップにももを入れ、ゼリー液を注ぐ。 3. 粗熱をとり冷蔵庫に保管する。													★給食のゼリーは、ゼリーのもとや寒天を使って作ります。ゼラチンは沸騰させることができないので、衛生面から使うことができません。 ご家庭ではゼラチンや寒天をふやかしてからゼリーを作ってみてください。									
Eng kcal	蛋白質 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
63	0.1	0.1	1.4	15.7	58	0.1	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0	0.2	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	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13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	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。

# 手作りカレーパン

令和2年4月14日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
冷凍丸パン生地	50.00		解凍する
サラダ油	0.10 ↑		
ぶたひき肉	7.00		
たまねぎ	13.00	みじん切り	
にんじん	4.00	みじん切り	
にんにく	0.20	みじん切り	
しょうが	0.20		
小麦粉	0.40		
トマトケチャップ	0.30		
カレールウ	6.00		
水分	10.00		
食塩	0.02		
中濃ソース	0.50		
オールスパイス	0.01 ↓		
乾燥パン粉	4.00		
あげあぶら	3.00		
水分	3.50 ↑		水で溶く
小麦粉	1.50 ↓		

作り方													ポイント									
<p>オープンシートを敷いてペラップをかけパン生地を解凍する</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具材をよく炒め調味する。</li> <li>2. 小麦粉で硬さの調整をする</li> <li>3. バットなどに広げて冷ます</li> <li>4. ルウをくるみ成型する レモン型</li> </ol> <p>パン生地の接着面に具がつかないように注意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 水溶き小麦粉を手で軽くつけて、パン粉をつける</li> <li>6. 揚げる 約5分 170度で入れて最後に180度で色をつける</li> </ol> <p>※作っているとき生地が膨らんできたら、軽く押してエア抜きする</p>													<p>★給食でカレーパンを作るときは冷凍のパン生地を使っています。</p> <p>★低温でじっくり揚げます。</p>									
Eng	蛋白	脂質	脂質エ	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	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
250	6.8	10.5	37.8	31.2	440	1.0	10	6	0.4	0.2	29	0.07	0.02	1	0	0.7	7.00	0.00	4.00	13.40	55.90	3.10

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

## ごまきゅうり

令和2年4月14日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
きゅうり	50.00	8mm 小口切り	ゆでる
こいくちしょうゆ	2.40 ↑		煮立てる
穀物酢	1.00		
上白糖(さとう)	1.00 ↓		
白いりごま	1.00		煎る
一味とうがらし	0.01		

作り方													ポイント									
1. 調味料を合わせて加熱しひと煮立ちさせる。 2. 1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. 調味料、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。													★和えだれは、ひと煮立ちさせることで味がなじみます ★きゅうりを30分くらい調味液に漬けておくと味が良くしみこみます。 ★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
19	0.9	0.6	28.4	2.9	138	0.3	26	14	0.3	0.2	14	0.02	0.02	7	0	0.7	0.00	0.00	0.00	50.00	1.00	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。



# 白いんげん豆のシチュー

令和2年4月14日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
サラダ油	0.20		
とりもも肉	10.00		
にんにく	0.20	みじん切り	
白ワイン	1.00		
ショルダーベーコン	4.00		
マッシュルーム水煮	3.00		水きりする
あさり水煮	4.00	みじん切り	ゆでる
たまねぎ	45.00	2cm 角切り	
にんじん	5.00	1.5cm 角切り	
じゃがいも	40.00	2cm 角切り	
調理用牛乳	15.00 ↑		
豆乳	15.00 ↓		
白はなまめペースト	5.00		解凍する
水分	45.00		
鶏スープ	2.50		
食塩	0.50		
こしょう	0.02		
米粉	3.00 ↑		
水分	6.00 ↓		
シュレッドチーズ	2.00		
有塩バター	1.00		
冷凍むきえだまめ	5.00		ゆでる

作り方													ポイント									
1.肉・野菜を炒める。 2.水分とスープを入れ煮る。 3.火が通ったら、合わせた牛乳・豆乳を加える。 4.味を直し、水溶き米粉を加えとろみをつける。 5.仕上げにチーズ・バター・えだまめを入れる。													★脂質の摂取量を抑えるために、米粉でシチューのとろみをつけています。米粉は倍量の水で溶いてよくなじませておきます。かたまりが、ポトポト落ちると、ダマになりますのでご注意ください。 ★									
Eng	蛋白	脂質	脂質エネルギー	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
145	7.5	5.1	31.7	17.2	316	0.7	56	30	2.0	1.0	56	0.12	0.09	21	0	2.2	38.00	17.00	5.00	53.20	43.00	1.20

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

## フルーツポンチ

令和2年4月14日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
黄桃缶	12.00		
パインアップル缶	12.00		
みかん缶	12.00		
バナナ	10.00	1 cm 輪切り	
上白糖(さとう)	4.00 ↑		煮立てて冷ます
水分	20.00 ↓		

作り方													ポイント									
シロップ:砂糖を煮溶かし、冷蔵庫で冷ましておく 1. バナナは切ってパイン缶詰の汁に浸す 2. 缶詰類は汁を切る 3. 食べる直前に合わせる													★バナナは切り口から変色します。食べる直前に切ってポンチに混ぜてもよいでしょう。 ★缶詰を使わず、お好みの季節のフルーツを使ってください。									
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
52	0.3	0.0	0.0	13.0	0	0.0	3	5	0.0	0.0	7	0.03	0.00	5	0	0.5	0.00	0.00	0.00	46.00	4.00	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14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	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。

## たけのごはん

令和2年4月15日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
精白米	60.00 ↑		洗米し30分浸漬する
水分	75.00 ↓		
清酒	1.00 ↑		
こいくちしょうゆ	0.60 ↓		
ゆでたけのこ ホール	20.00	短冊切り	ゆでる
にんじん	5.00	千切り	
とりむね肉(皮なし)	8.00		
油揚げ	5.00	千切り	油抜きする
清酒	1.00		
うすくちしょうゆ	2.00		
上白糖(さとう)	0.70		
食塩	0.30		
水分	12.00 ↑		だしをとる
だし用厚けずり	0.50 ↓		
さやいんげん	2.00	千切り	

作り方													ポイント									
※たけのこはやや大きめに薄く切る 1.調味料を入れ、炊飯する 2.具を煮る 3.炊き上がったご飯に、具を混ぜる 4. 絹さやはご飯のうえから散らす													★旬の生筍は、皮を何枚かはがし、上部を全体の1/4弱切り落として糠をいれたお湯または、米の研ぎ汁で20分から40分ゆでます。途中数回返し、竹串がすっと刺さればゆで上がり。ゆで汁が冷めてから調理します。									
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	%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
259	7.6	2.4	8.3	49.2	284	0.7	24	27	0.8	1.2	37	0.07	0.04	2	0	1.2	13.00	0.00	7.00	20.00	60.70	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。

# さわらの西京焼き

令和2年4月15日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
さわら 切り身	30.00		
さわら 切り身	40.00		
清酒	1.50 ↑		下味をつけ冷蔵庫に保管する
西京みそ	4.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
みりん	2.00		
上白糖(さとう)	1.00		
清酒	1.00 ↓		

作り方													ポイント									
1.下味をつける。 2. オーブンで焼く。焦げ目つける190度20分													★給食で焼き物は全てオーブンを使いますが、ご家庭ではグリルを使ってください。みりんや砂糖が入ると焦げやすいので弱火で焼きましょう。 ★きのこや玉ねぎ、水菜などと一緒にホイルに包んで焼けば野菜類も摂ることができます。 ★みそは西京みそ以外でも十分おいしいです。									
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
93	8.5	4.0	38.7	3.6	179	0.4	8	15	0.4	0.4	5	0.04	0.14	0	3	0.2	74.00	0.00	0.00	0.00	1.00	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。

# ブロッコリーソテー

令和2年4月15日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ブロッコリー	20.00	小房に分ける	ゆでる
ぶなしめじ	5.00	小房に分ける	
ホールコーン缶	5.00		水きりする
にんじん	2.00	千切り	
ホワイトツナフレーク	2.00		解凍する
サラダ油	0.30		
こしょう	0.01		
食塩	0.13		
こいくちしょうゆ	0.15		

作り方													ポイント									
1. 材料をを炒めて、調味する。													<p>★給食では人気の炒め物です。 ツナのうま味が全体に広がります。 ★給食1回の塩分は2.0g未満が規定となります。 ブロッコリーソテーは花芽に味がしみ込みやすく、炒め物にすることで、塩分が抑えられるので、混ぜご飯のときに合わせることが多い料理です。</p>									
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
22	1.5	0.9	36.8	2.4	83	0.1	9	8	0.2	0.1	27	0.04	0.05	24	0	1.3	2.00	0.00	22.00	10.00	0.00	0.30

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

## 京風団子汁

令和2年4月15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	8.00		
さといも	20.00	いちょう切り	
だいこん	20.00	いちょう切り	
にんじん	5.00	いちょう切り	
ながねぎ	10.00	小口切り	
冷凍白玉(しらたま)	20.00		ゆでる
白みそ	4.00		
水分	110.00 ↑		
だし用厚けずり	2.50 ↓		
食塩	0.10		
こいくちしょうゆ	1.00		

作り方													ポイント									
1. 肉をほぐし入れ、だしでにる。 2. 野菜も加え、煮えたら味噌を入れ調味する 3. 最後にねぎ、小松菜を入れる													★給食で使う冷凍白玉は業務用なのでご家庭では白玉粉から作ってください。 お団子が白みそとよく合います。									
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
80	2.8	1.3	14.6	13.6	303	0.7	18	14	0.3	0.2	39	0.03	0.01	4	0	1.4	12.00	0.00	5.00	30.00	40.00	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。

## デコポン

令和2年4月15日  
松戸市立馬橋小学校

		食 品 名										一人分量	切 り 方											
		デコポン										25.60	1/6											
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		
13	0.2	0.1	6.9	3.3	0	0.0	2	2	0.0	0.0	8	0.02	0.01	12	0	0.2	0.00	0.00	0.00	25.60	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15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	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。

## かきたまうどん

令和2年4月16日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ゆでうどん	70.00		ゆでる
とりむね肉 小間	15.00		
かまぼこ(板なし)	10.00	3mm 色紙切り	
油揚げ	3.00	千切り	油抜きする
にんじん	5.00	短冊切り	
こまつな	10.00	2cm	ゆでる
ながねぎ	10.00	小口切り	
干しいたけ 足きり	1.00	千切り	水で戻す
こいくちしょうゆ	1.40		
みりん	2.00		
清酒	0.60		
食塩	0.40		
水分	130.00 ↑		
だし用厚けずり	2.50 ↓		
だし用こんぶ	0.10 ↓		
たまご(鶏卵)	10.00		
でんぷん	0.80 ↑		
水分	1.50 ↓		

作り方												ポイント										
1. だし汁に・肉・竹輪を入れる。 2. しいたけ、にんじんを入れる。 3. うどんを入れ調味料を加える。 水溶性片栗粉を入れてから、軽く混ぜながら溶き卵を入れる 4. 葱、小松菜を加え味を整える。												★出汁は、水に昆布を1時間以上つけて、加熱し、小さな気泡がでたら昆布を取り出し、沸騰後水分量の2.5～3%の厚削りかつお節を入れ15分から30分かつお節が回るくらいの火加減で煮出しています。 ★麺類は食べやすいのでいつも人気があります。										
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
151	8.7	3.3	19.7	19.8	444	1.1	44	19	0.7	0.4	80	0.06	0.09	5	0	1.6	38.00	0.00	15.00	11.00	70.80	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。

## 肉巻ポテト

令和2年4月16日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
フライドポテト	25.00 ↑		
ぶたかたロース肉 切り身	20.00 ↓		
食塩	0.10		下味をつけ冷蔵庫に保管する
こしょう	0.01		

作り方												ポイント										
1.ポテトを塩・こしょうでまぶす 2. 肉で巻いて焼く。 オープン 180度20分												★冷凍のフライドポテトを使います。 給食ではオーブンで焼きますが、ご家庭ではトースターやグリル フライパンでもおいしく作ることができます。										
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
104	4.3	5.9	51.1	8.1	51	0.1	2	13	0.3	0.7	1	0.16	0.07	10	0	0.8	20.00	0.00	0.00	0.00	25.00	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。

## 切干ひじきサラダ

令和2年4月16日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
切干大根	2.50	3cm ざく切り	水でもどしゆでる
きゅうり	10.00	小口切り	ゆでる
にんじん	4.00	千切り	ゆでる
乾燥青だいず国産	2.00		水に漬けてからゆでる
芽ひじき	0.30		水でもどしゆでる
ちりめんじゃこ	3.00		煎る
サラダ油	0.80 ↑		煮立てて冷ます
穀物酢	1.50		
こいくちしょうゆ	2.50		
上白糖(さとう)	0.80 ↓		
白いりごま	1.00		煎る

作り方													ポイント									
1. 材料をゆでる 切干は歯ごたえを残す ひじきは、異物を十分確認しもどす 2. ドレッシングは、煮立てて冷まし、冷蔵庫に入れる。 3. 配食直前に和える 4. じゃこ・ごまは煎っておく													★切干を使った料理では一番人気！ 材料は全てゆでてから冷ましています。 ★ちりめんじゃこやごまは、煎ることで風味が増しカリカリ感がアクセントになります。ご家庭ではレンジで、10秒ほどでも代用できます。(パチパチ音が出始めたら出しましょう)									
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
43	2.6	1.9	39.8	4.2	232	0.6	53	23	0.3	0.4	39	0.03	0.01	2	2	1.3	5.00	3.30	4.00	12.50	0.80	1.80

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

## ゆかりおにぎり

令和2年4月16日  
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
精白米	45.00 ↑		洗米し30分浸漬する
水分	54.00 ↓		
ゆかり	0.60		オーブンで焼く
白いりごま	1.00		オーブンで焼く

作り方													ポイント									
1.規定量の水を加えて炊飯する。 2.炊き上がったご飯に、ゆかりとごまを混ぜる。													★給食では、麺の日に炭水化物分を補うためにおにぎりを出します。 ご飯茶碗と、麺の食器が同じなので、麺だけでは成長期の大切なエネルギー源の炭水化物が不足してしまいます。 ご家庭では麺の量を増やして、おにぎり無しでよいと思います。									
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
168	2.9	0.9	4.8	35.3	120	0.3	15	14	0.5	0.7	10	0.04	0.01	0	0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	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。

## きよみオレンジ

令和2年4月16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
0700080	きよみオレンジ	35.00	1/6	

作り方												衛生管理ポイント										
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質土 ネル %	灰水化 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
14	0.3	0.1	6.4	3.6	0	0.0	4	4	0.0	0.0	16	0.04	0.01	15	0	0.2	0.00	0.00	0.00	35.00	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。

## 牛乳 200ml

令和2年4月16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
1300001	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。