

マーボー丼

令和2年4月20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	68.00 ↑		炊飯する
水分	82.00 ↓		
サラダ油	0.50		
ぶたひき肉	10.00		
ゆでたけのこ ホール	50.00	1.5cm 角切り	ゆでる
たまねぎ	7.00	短冊切り	
たまねぎ	25.00	粗みじん切り	
ながねぎ	10.00	小口切り	
干しいたけ 足きり	0.70	粗みじん切り	
にんじん	5.00	短冊切り	
とろろ	2.50		
にら	5.00	1cm	
しょうが	0.60	みじん切り	
にんにく	0.60	みじん切り	
清酒	1.00 ↑		あわせておく
赤みそ	3.40 ↓		
八丁みそ	2.00 ↓		
上白糖(さとう)	1.00 ↓		
オイスターソース	1.00 ↓		
こいくちしょうゆ	1.00 ↓		
トウバンジャン	0.10		
ごま油	0.60		
水分	20.00		
でんぷん	2.00 ↑		
水分	4.00 ↓		

作り方													ポイント									
1.にんにく・生姜の香りを出し、材料を炒め、調味する。 2.加水して、野菜を煮る。 3. ゆでた豆腐をいれ煮る。 4.トウバンジャンをいれ、味を整える。 5.とろみをつけ、ニラを加える。													★八丁味噌とオイスターソースがおいしさのポイントです。									
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
359	11.3	6.0	15.0	62.1	411	0.9	67	97	1.4	1.8	52	0.18	0.08	5	0	2.1	65.40	0.00	10.00	43.90	71.00	1.10

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

春雨スープ

令和2年4月20日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
かまぼこ(板なし)	7.00	短冊切り	
もめんとうふ	10.00	1cm 角切り	
ベーコン短冊	3.00		
たまねぎ	20.00	スライス	
こまつな	10.00	2cm	ゆでる
にんじん	5.00	短冊切り	
乾燥きくらげ	0.30	千切り	水で戻す
緑豆はるさめ	4.00	ざく切り	ゆでる
白いりごま	1.00		
食塩	0.40		
こしょう	0.02		
こいくちしょうゆ	2.00		
清酒	0.80		
水分	110.00 ↑		だしをとる
だし用厚けずり	2.50 ↓		

作り方													ポイント									
1. スープで具材を煮る。 2. 火が通ったら調味して春雨と小松菜を入れる。													★かつお節でだしをとり、ベーコンを入れると中華や洋風の味になります。									
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
59	2.7	2.2	33.6	7.4	375	1.0	48	24	0.6	0.3	61	0.04	0.01	7	0	1.1	20.00	0.00	15.00	20.30	4.00	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。

ポップビーンズ

令和2年4月20日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
乾燥だいず国産	10.00 ↑		水に漬ける
でんぷん	1.50 ↓		
大豆白絞油(あげあぶら)1斗缶	2.00		
食塩	0.10 ↑		オーブンで焼く
あおのり	0.05 ↓		オーブンで焼く

作り方												ポイント										
1.大豆を水に1時間程度浸漬して戻す。 2. 30分くらい8分目までゆでる。 3. 大豆にでんぷんをまぶし、170度油で揚げる。 3. 塩と青のりをまぶす。												★大豆料理の中でも大人気の料理です。 油・塩分・カリカリ感はや人が美味しいと感じる3拍子とか。 止まらなくなるので摂りすぎには注意が必要です。										
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
65	3.4	4.0	55.4	4.2	41	0.1	18	23	0.7	0.3	1	0.07	0.03	0	0	1.8	10.00	0.05	0.00	0.00	1.50	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。

デコポン

令和2年4月20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					
0700081		デコポン										25.60		1/6										
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		
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20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。

胚芽パン

令和2年4月21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					
		胚芽パン										40.00							低学年					
		胚芽パン										50.00							中学年					
		胚芽パン										60.00							高学年					
Eng	蛋白	脂質	脂質上 ネル	灰水化 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		
258	6.5	4.8	16.7	45.7	421	1.1	30	25	1.0	1.1	2	0.29	0.14	0	0	2.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150.00	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。

豆腐ハンバーグ

令和2年4月21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	20.00		
押しとうふ	20.00		水きりする
あさり水煮	3.00	みじん切り	水きりする
たまねぎ	25.00	みじん切り	
生パン粉	4.00 ↑		
調理用牛乳	2.00 ↓		
たまご	5.00		割りほぐす
食塩	0.10		
こしょう	0.01		
ナツメグ	0.01		
トマトケチャップ	5.00 ↑		煮立てて冷ます
赤ワイン	0.50		
三温糖	0.20		
ウスターソース	1.50 ↓		

作り方												ポイント										
1.肉と塩をがでるくら粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。 2.ほかの食材と調味料を入れ生地をなじませる 3.成形しオーブンで焼く。 4.ソースを煮立てる。 3.焼きあがったらソースをかける。 オープン 180度10分 200度15分												★押し豆腐は、木綿豆腐をキッチンペーパー等で包み、均等に重しをのせて水分を抜いた豆腐です。 ★ハンバーグに豆腐を入れると、植物性たんぱく質が摂れると同時に少し冷めても柔らかく出来上がります。 ★ハンバーグのソースはこのケチャップソースが一番人気です。ご家庭でお好みの味に直して作ってみてください。										
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
89	8.0	3.2	32.4	6.5	200	0.4	47	18	1.5	0.9	13	0.21	0.07	2	0	0.7	48.00	2.00	0.00	25.00	4.20	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。

グリーンポテト

令和2年4月21日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
じゃがいも	60.00	スライス	
食塩	0.15		オーブンで焼く
こしょう	0.03		オーブンで焼く
冷凍むきえだまめ	5.00		ゆでる
乾燥バジル	0.05		オーブンで焼く

作り方												ポイント										
1. じゃがいもを水から茹でる。 2. 火が通ったら水分をとばし、粉をふかせる。 3. 塩などを加える												★枝豆は黄緑色が鮮やかなので料理のアクセントになります。										
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
54	1.7	0.5	8.3	11.1	60	0.1	7	16	0.4	0.2	1	0.06	0.03	22	0	1.2	0.00	0.00	0.00	5.00	60.00	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。

ミネストローネスープ

令和2年4月21日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
シオルダーベーコン短冊	5.00		
あさり水煮	1.00	みじん切り	
たまねぎ	25.00	1.5cm 角切り	
にんじん	5.00	1.5cm 角切り	
冷凍ひよこめ	5.00		開封する
乾燥青だいず国産	2.50		ゆでる
レッドキドニービーンズ(レトルト)	5.00		開封する
カットホールトマト缶	20.00		開缶する
マッシュルーム水煮	5.00		水きりする
シェルマカロニ	5.00		ゆでる
白ワイン	0.50		
食塩	0.30		
こしょう	0.02		
こいくちしょうゆ	1.80		
トマトケチャップ	3.00		
とりスープ	2.00		
水分	80.00		
パセリ	0.50	みじん切り	

作り方													ポイント									
1. スープで具材を煮る 2. 火が通ったら、調味する													<p>★トマト味のスープは人気があります。</p> <p>★ミネストローネはご家庭で好きな根菜と一緒に煮込んで作ってみてください。</p> <p>★ひよこ豆は別名ガルバンゾーです。ひよこのくちばしのような形をしていて、味は淡泊。料理になじみやすい豆です。</p> <p>レッドキドニーは赤えんどう豆。煮崩れしにくいのでチリビーンズなどの煮込み料理に使います。赤い色がやや強いので給食ではトマト味のときに使う豆類です。</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	ネル	物	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
79	4.6	1.4	15.9	11.8	334	0.8	24	22	1.0	0.7	49	0.10	0.05	7	0	2.9	18.50	0.00	25.50	30.00	5.00	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。

グレープフルーツ

令和2年4月21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					
0700060		グレープフルーツ										26.00		1/8										
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		
10	0.2	0.0	0.0	2.5	0	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.02	0.01	9	0	0.2	0.00	0.00	0.00	26.00	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21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	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					
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。

わかめご飯

令和2年4月22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	65.00 ↑		30分浸漬して炊く
水分	78.00 ↓		
たきこみわかめ	1.20		
白いりごま	1.00		煎る

作り方													ポイント									
1. 炊飯する 2. 炊き上がったご飯に、わかめ、ごまをまぜる													★人気のわかめご飯。塩分が高いので使いすぎないように気を付けています。									
Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質エ 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
240	4.3	1.1	4.1	51.0	241	0.6	18	20	0.6	1.0	1	0.05	0.01	0	0	0.6	0.00	1.20	0.00	0.00	65.00	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。

さばのねぎみそ焼き

令和2年4月22日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
さば 切り身	30.00		
さば 切り身	40.00 ↑		下味をつける
にんにく	0.30	おろす	
ながねぎ	5.00	みじん切り	
白いりごま	2.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
清酒	2.00		
みりん	1.00		
上白糖(さとう)	0.50		
ごま油	0.10		
赤みそ	2.00		
一味とうがらし	0.03 ↓		

作り方												ポイント										
1. さばに下味を漬ける。 2. オープンで焼く。 (オープン190℃ 20-25分程度)												★にんにく風味がさばの臭みを消し、食欲を増進させます。 ★千葉のねぎを使って作ってください。										
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
156	7.8	12.0	69.2	2.6	199	0.5	32	22	0.7	0.5	18	0.07	0.14	1	4	0.5	72.00	0.00	0.00	5.30	0.50	2.10

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

のりあえ

令和2年4月22日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
キャベツ	25.00	ざく切り	ゆでる
こまつな	20.00	2cm	ゆでる
こいくちしょうゆ	2.00 ↑		煮立てて冷ます
みりん	0.30 ↓		
きざみのり	0.30		

作り方													ポイント									
1. 調味料を合わせ、加熱して冷ましておく 2. 茹でた材料を調味料で和える 3. 最後にきざみのりで和える													★みりんは加熱することで、アルコール分が飛びます。 ★のりの風味がしょうゆとよく合います。 ご家庭にある野菜で作ってみてください。									
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
12	0.9	0.1	7.5	2.2	120	0.3	47	8	0.7	0.1	60	0.03	0.05	19	0	1.0	0.00	0.30	20.00	25.00	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。

みそ汁

令和2年4月22日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
かぶ(葉つき)	15.00	串切り 葉は2cm	
だいこん	5.00	いちよう切り	
ながねぎ	3.00	小口切り	
じゃがいも	10.00	1.5cm 角切り	
もめんとうふ	15.00	1.5cm 角切り	
とりもも肉	5.00		
油揚げ	5.00	短冊切り	油抜きする
赤みそ	3.00		
白みそ	3.50		
水分	100.00	↑	
だし用厚けずり	2.50	↓	

作り方												ポイント										
1. だし汁を煮立てて、具を煮る。 2. 具が煮えたら、味噌を入れ調味する 3. 仕上げに青味を入れる												★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。 ★柏市が主産地のかぶは、甘みがあり美味しいです。すぐに煮えるのでみその前に入れて、やや芯があるくらいでみそを入れてください。 ★鶏肉を少量入れているので、子どもたちの大好きな味になりました。										
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
68	4.1	3.4	45.0	4.5	339	0.8	43	38	0.5	0.3	2	0.03	0.01	8	0	1.0	31.50	0.00	0.00	23.00	10.00	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。

きよみオレンジ

令和2年4月22日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
きよみオレンジ	35.00	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
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22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。

トマトとツナのスパゲ

令和2年4月23日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
スパゲッティ	40.00		ゆでる
あさり水煮	3.00		水きりする
たまねぎ	20.00	スライス	
ベーコン 短冊	5.00		
にんじん	5.00	千切り	
にんにく	0.50	おろす	
ライトツナフレーク	15.00		水きりする
ぶなしめじ	5.00	小房に分ける	
コンソメ	0.50		
オリーブ油	1.00		
こしょう	0.02		
赤ワイン	1.00		
ホールトマト缶	25.00	ざく切り	
トマトピューレー	5.00		開封する
トマトケチャップ	15.00		
乾燥青だいず国産	1.50		ゆでる
乾燥パセリ	0.01		

作り方													ポイント									
1. オリーブオイルを熱し、にんにく・生姜の香りを出す。 ベーコン・玉ねぎ・人参の順に炒め、トマト類と調味料を入れてツナ・しめじも入れ煮る。 2. ゆであがったスパゲティを入れる。 3. バジルを入れる。													★トマト味とツナは相性が良い組み合わせです。									
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	ネル	物	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
268	10.2	7.6	25.5	38.6	387	0.9	25	41	1.9	0.8	59	0.16	0.06	9	0	2.7	24.50	0.00	35.00	25.50	40.00	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。

卵スープ

令和2年4月23日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
たまねぎ	25.00	1/2 スライス	
こまつな	10.00	2cm	ゆでる
にんじん	8.00	千切り	
たまご(鶏卵)	15.00		卵は使用直前に割卵し攪拌する
ぶなしめじ	7.00	小房に分ける	
食塩	0.30		
こしょう	0.02		
とろスープ	1.50		
こいくちしょうゆ	2.00		
水分	110.00		
でんぷん	0.20 ↑		水で溶く
水分	0.40 ↓		

作り方													ポイント									
1. スープで具材を煮る。 2. 調味し、でんぷんでとろみをつける。 3. 卵を流し入れる。													★卵スープは人気があります。 たんぱく質が不足しがちな時は、スープに卵を使うことで補えます。									
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
40	3.0	1.5	33.8	3.9	260	0.7	33	8	0.7	0.3	104	0.05	0.08	6	0	1.1	15.00	0.00	18.00	32.00	0.20	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。

チーズマフィン

令和2年4月23日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
小麦粉	25.00 ↑		ふるっておく
ベーキングパウダー	0.50 ↓		
有塩バター	5.00		湯せんで溶かす
たまご	8.00		割りほぐす
プレーンヨーグルト	10.00		
ダイスチーズ	5.00		
豆乳	12.00		
生クリーム(乳脂肪)	1.00		
上白糖(さとう)	6.50		
マドレーヌカップ	1.00		

作り方													ポイント									
1.材料を混ぜ合わせる 2. マドレーヌカップに入れる 3. オーブンで焼く 180度 20分 焼き色つける													★材料を混ぜて焼くだけです。 ヨーグルトとチーズがアクセントになります。									
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
202	5.0	7.8	34.8	26.7	149	0.3	71	8	0.3	0.4	58	0.04	0.07	0	0	0.6	20.00	16.00	0.00	0.00	31.50	5.00

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

りんご

令和2年4月23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
0700155	りんご	39.00	1/8	

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
24	0.1	0.1	3.8	6.3	0	0.0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0	0.7	0.00	0.00	0.00	39.00	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23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。