

コーンピラフ

令和2年4月27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	50.00 ↑		洗米し30分浸漬して炊飯する
水分	60.00 ↓		
ホールコーン缶	8.00		水きりする
たまねぎ	10.00	みじん切り	
にんじん	5.00	千切り	
ショルダーベーコン	3.00		
マッシュルーム水煮	5.00		
こまつな	10.00	2cm ざく切り	ゆでる
乾燥青だいず国産	1.50		もどしてゆでる
サラダ油	0.15		
食塩	0.30		
こしょう	0.02		
白ワイン	1.00		
こいくちしょうゆ	0.50		
有塩バター	1.00		

作り方													ポイント									
1. 炊飯する。 2. ベーコンと玉ねぎ・人参を炒め、マッシュルーム、コーンと小松菜を入れ調味する。最後にバターを入れる。 3. 1に2を混ぜる。													★給食では、ピラフやチャーハンのようにご飯と炒める料理は器具の容量上できないので、混ぜご飯式になります。 ★ご飯を炊くときに、コンソメを混ぜると塩分と風味が増します。									
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
214	4.7	2.2	9.3	42.4	222	0.5	25	19	0.8	0.9	66	0.08	0.04	6	0	1.5	6.00	0.00	15.00	23.00	50.00	1.15

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

鮭とチーズの春巻き

令和2年4月27日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
あきさけ スティック	20.00 ↑		下味をつけ冷蔵庫に保管する
清酒	0.80 ↓		
棒型チーズ	9.00		冷蔵庫に入れる
フライドポテト	10.00		冷凍庫に保管する
春巻の皮	12.50		はがしておく
小麦粉	0.20 ↑		のりを作る
水分	0.10 ↓		
あげあぶら	3.00		

作り方													ポイント									
1. ポテト・鮭・チーズを春巻きの皮で包み、油であげる。 160度 5分													<p>★給食ではスティック状の鮭切り身を使います。ご家庭では鮭を魚の筋に沿って切り、切り身を組み合わせるなどの工夫をお願いします。</p> <p>★春巻きは、低温で揚げはじめ、最後に温度を上げて色をつけると、中までパリパリになります。</p> <p>★春巻きの皮を1/2に切って、小さめに作るとお弁当にも最適なおかずになります。</p>									
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
149	7.8	7.4	44.7	10.9	112	0.3	62	14	0.3	0.5	25	0.05	0.09	4	6	0.6	20.00	9.00	0.00	0.00	22.70	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。

洋風おでん

令和2年4月27日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
とりむね肉(皮なし)角切り	15.00		
じゃがいも	25.00	2cm 角切り	
だいこん	20.00	5mm いちょう切り	ゆでる
にんじん	5.00	1.5cm 角切り	
キャベツ	20.00	ざく切り	
ウインナー カット	7.00		
白ちくわ	7.00	斜め切り	油抜きする
板こんにやく(白)	10.00	三角に切る	あくぬきする
揚げボール	7.00		油抜きする
とろスープ	1.00 ↑		だしをとる
水分	90.00 ↓		
食塩	0.40		
こしょう	0.02		
こいくちしょうゆ	1.50		

作り方												ポイント										
1.だし汁を調味する 2.こんにやく、だいこん、にんじんを加えて煮る 3.練り製品、いもを入れる 4.キャベツを入れ煮る 5.あくをよくとる												★ポトフとほぼ同じ味付けですが、白ちくわや白こんにやくがおでんらしく見せてくれます。 ★ちよつと具合の悪い時には、消化のよくないこんにやくや揚げボールは入れず、水分を多めにすると水分補給になり、スープに溶け込んだ栄養分も摂ることができます。										
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%	g	mg	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	μg	g	g	g	g	g	g	g
90	7.3	2.7	27.0	9.1	417	0.9	26	18	0.5	0.3	37	0.07	0.07	20	0	1.3	36.00	0.00	5.00	50.00	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。

ぶどうゼリー

令和2年4月27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	12.00 ↑		
水分	20.00 ↓		
ぶどうジュース	30.00		
ぶどう缶	10.00		
ゼリーカップ	1.00		

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す 2. ぶどうジュースを加え、ぶどうを入れた60ccカップに流す													★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 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
69	0.1	0.1	1.3	17.3	62	0.2	3	3	0.2	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0.2	0.00	0.00	0.00	40.00	12.00	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27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	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28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分浸漬して炊く
2100001	水分	78.00		

Eng kcal	蛋白 g	脂質 g	脂質上 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
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。

じゃことアーモンドのふりかけ

令和2年4月28日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
ちりめんじゃこ	3.00		オーブンで焼く
塩こんぶ	1.50		オーブンで焼く
アーモンド ダイス	2.30		オーブンで焼く
白いりごま	1.00		オーブンで焼く
こいくちしょうゆ	0.30	↑	煮立てる
みりん	0.40		
清酒	0.80		
上白糖(さとう)	0.20	↓	

作り方												ポイント										
1. じゃこ、ごま、ナッツを加熱する。 2. こんぶは、水でさっと洗う。 3. 調味料を、あわせ煮たたせて、材料と合わせる。 じゃこ→昆布→ナッツ・ごま 4. 汁気がなくなるまで煎るように加熱する ※ナッツは、焦げないように注意すること。												★小魚、海藻、種実類と不足しがちな食品がそろった手作りふりかけです。 ★調味料の量を加減して、かつお節やアミエビなどを使っても美味しいです。										
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
31	2.2	1.8	52.3	1.7	202	0.5	38	18	0.3	0.3	7	0.01	0.02	0	2	0.5	0.00	4.50	0.00	0.00	0.20	3.30

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

ちくわの2色揚げ

令和2年4月28日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
焼きちくわ	25.00		
小麦粉	3.00 ↑		
卵	3.00		割りほぐす
あおのり	0.05		
水分	4.00 ↓		
あげあぶら	2.50		
焼きちくわ	25.00		
小麦粉	3.00 ↑		
カレー粉	0.35		
卵	3.00		割りほぐす
水分	3.00 ↓		

作り方													ポイント									
1. それぞれの衣をつけ、揚げる。 170度 5分													★青のりと、カレーが見た目にも味にもアクセントになります。 ★咀嚼力が必要な料理だからか、低学年よりも高学年に人気があります。									
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
116	7.4	4.1	31.8	11.6	426	1.0	16	10	0.9	0.2	11	0.02	0.06	0	0	0.3	81.00	0.05	0.00	0.00	6.00	2.50

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

じゃこと海藻のサラダ

令和2年4月28日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
海藻ミックス	0.50	ざく切り	ゆでる
にんじん	5.00	千切り	ゆでる
キャベツ	15.00	1cm 短冊切り	ゆでる
きゅうり	10.00	3mm 小口切り	ゆでる
ブロッコリー	10.00	小房に分ける	ゆでる
ごま油	0.30	↑	加熱後急冷する
穀物酢	1.30		
上白糖(さとう)	0.40		
こいくちしょうゆ	2.00	↓	
白いりごま	1.00		オーブンで焼く
ちりめんじゃこ	2.00		オーブンで焼く

作り方													ポイント									
1. 茹でた材料とドレッシングを和える 水分をよく取り除く 2. ごまを加える 3. じゃこは盛り付け後、ふりかける。													★海藻類はゆですぎると、とろとろになるので茹で過ぎに注意が必要です。 ★給食では、食中毒防止の観点からサラダでも全ての食材を加熱後急冷し、提供しています。									
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	2.0	1.0	34.6	3.0	231	0.5	42	17	0.2	0.3	52	0.02	0.02	19	1	1.2	0.00	2.50	15.00	25.00	0.40	1.30

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

さつま汁

令和2年4月28日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
だいこん	15.00	3mm いちょう切り	
にんじん	5.00	3mm いちょう切り	
ごぼう	5.00	3mm 小口切り	
ながねぎ	10.00	5mm 小口切り	
さつまいも	30.00	1.5cm 角切り	皮をむく
こまつな	8.00	2cm	ゆでる
油揚げ	5.00	短冊切り	油抜きする
白みそ	3.00	↑	
赤みそ	3.20	↓	
水分	110.00	↑	だしをとる
だし用厚けずり	2.50	↓	

右派

作り方													ポイント									
1. 野菜をだしで煮る 2. 火が通ったら、味噌を入れる													★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分かつお節が回るくらいの火加減で煮出しています。 ★給食で使っているさつま芋は、100%千葉県産。さつま汁は、さつま芋の甘みが汁全体に広がり、とても美味しいです。									
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
84	2.8	2.2	23.6	13.7	320	0.7	58	27	0.8	0.2	58	0.05	0.02	15	0	2.1	11.20	0.00	13.00	30.00	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。

パイ

令和2年4月28日
松戸市立馬橋小学校

		食 品 名										一人分量	切 り 方						調 理 補 助					
		パイナップル										34.38												
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		
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28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。

広東麺(かんとんめん)

令和2年4月30日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量		切り方	調理補助
蒸し中華めん	45.00			蒸す
ぶたもも肉 干切り	10.00			
にんじん	5.00		短冊切り	
ゆでたけのこ ホール	8.00		短冊切り	
キャベツ	20.00	2cm	ざく切り	
ながねぎ	7.00		斜め切り	
干しいたけ 足きり	0.80		干切り	
あさり水煮	2.00			水きりする
冷凍むきえび	5.00			ゆでる
むらさきいか	5.00			ゆでる
チンゲンサイ	7.00	1.5cm		ゆでる
とろスープ	2.50			
こいくちしょうゆ	4.00			
オイスターソース	1.00			
清酒	0.50			
食塩	0.40			
こしょう	0.03			
水分	120.00			
でんぷん	3.00	↑		水で溶く
水分	7.00	↓		
ごま油	0.50			
うずらたまご水煮	10.00			ゆでる

作り方												ポイント										
1. 具を炒める 2. スープを加え煮立てる 3. 材料が煮えたら調味する 4. 水溶性澱粉を加え、とろみをつける 5. 蒸した麺を入れる 6. 最後にチンゲンサイ、ごま油を加え、香りをつける 7. うずらは盛り付け後にのせる												★給食のラーメン類は大人気メニュー。食べる時には麺が汁を吸い膨らんでしましますが、そこが給食らしくて美味しい。と言ってくれます。 ★少しでものびない工夫として、麺は蒸して、出来上がり直前に汁と合わせています。 ★広東麺にはたくさんの食材が入るので、うま味が濃く美味しいです。 ★寒い時は片栗粉でとろみをつけ、暑い時にはとろみをつけずさらりとした汁にしています。										
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
168	9.8	3.5	18.8	23.4	567	1.4	36	25	1.4	0.9	96	0.11	0.09	12	0	2.3	32.00	0.00	12.00	35.80	48.00	0.50

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

生揚げのかりん揚げ

令和2年4月30日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	切り方	調理補助
生揚げ	34.00	1/6	油抜きする
生揚げ	50.00	1/4	油抜きする
小麦粉	2.50 ↑		
水分	5.00 ↓		
あげあぶら	4.00		
上白糖(さとう)	1.50 ↑		加熱してたれを作る
こいくちしょうゆ	1.20 ↓		
水分	6.00 ↓		
でんぷん	0.20 ↑		
水分	0.50 ↓		
白いりごま	0.80		煎る

作り方													ポイント									
1. 生揚げに衣をつけて揚げる 揚げすぎ注意。すぐ入らないように 2. 1にたれをからめ、ごまをふる 1-3年 1/6個 4-6年 1/4個 生揚げは角切り 油 180度から160度 4分位													★角形に切った生揚げを天ぷらにしてから、甘辛しょうゆをからめるイメージの料理です。 ★ごまは、最後にパラパラとふりかけると、きれいに仕上がります。									
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
134	5.9	10.1	67.8	4.3	70	0.2	131	32	1.4	0.6	0	0.04	0.02	0	0	0.6	84.00	0.00	0.00	0.00	4.20	4.80

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

小松菜としめじのソテ

令和2年4月30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	30.00	1.5cm	
ぶなしめじ	5.00	小房に分ける	
ホールコーン缶	10.00		水きりする
にんじん	2.00	千切り	
有塩バター	0.50		
こしょう	0.01		
食塩	0.13		
こいくちしょうゆ	1.00		

作り方													ポイント									
1. バターで人参、しめじ コーンを炒め、小松菜を入れ調味する													★小松菜はゆでたあと、しっかりと水分を絞ってください。 ★ご家庭で作る場合は、茹でずに使っても葉の食感が残り美味しいです。									
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
19	0.9	0.6	28.4	3.1	139	0.3	52	7	0.8	0.2	96	0.04	0.06	12	0	1.1	0.00	0.00	32.00	15.00	0.00	0.50

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

なめしおにぎり

令和2年4月30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分浸漬して炊飯する
水分	54.00 ↓		
なめしの素	0.90		オーブンで焼く
白いりごま	0.50		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、なめしの素とごまを混ぜる。													★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
166	2.9	0.7	3.8	35.5	126	0.3	10	12	0.4	0.6	5	0.04	0.01	0	0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	0.50

※この食品群の質量には給水重量は含まれておりません。

清美オレンジ

令和2年4月30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30日
松戸市立馬橋小学校

食品名	一人分量	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。