

地区名 杵島・武雄

学校又は共同調理場 江北町学校給食センター
 出場者・職名・氏名 調理員 百崎匡代 武富栄子
 栄養教諭 福田由加里

実施時季…(冬)

献立名 材料名	ごはん			牛乳			ハンバーグ			磯香和え			みそ汁			いちご			食物繊維 g	税込み (円銭)	県産品
	純 使用 量 g	廃 棄 率 %	購 入 量 g	エ ネ ル ギ ー kcal	たんぱく質 (g)		脂 質 g	ナ ト リ ウ ム mg	カ ル シ ウ ム mg	マ グ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	亜 鉛 mg	ビ タ ミ ン								
					総 量 g	動 物 性 g							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg					
精白米	80	0	80	285	4.9	0.0	0.7	1	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	23.84	○		
強化米	0.24	0	0.24	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.30	0.01	0	0.0	0.00	○		
牛乳	206	0	206	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	48.40	○		
牛ひき肉	20	0	20	54	3.4	3.4	4.2	13	1	3	0.5	1.0	3	0.02	0.04	0	0.0	74.00	○		
豚ひき肉	20	0	20	47	3.5	3.5	3.4	11	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04	0	0.0	20.00	○		
冷)ソテーオニオン	25	0	25	9	0.2	0.0	0.0	1	6	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	13.75	○		
切干大根	3	0	3	9	0.3	0.0	0.0	6	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	5.55	○		
卵	6.8	15	8	10	0.8	0.8	0.7	10	3	1	0.1	0.1	10	0.00	0.03	0	0.0	2.40	○		
パン粉	5.3	0	5.3	20	0.8	0.0	0.4	24	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	1.65	○		
塩	0.3	0	3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.06	○		
こしょう	0.05	0	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.19	○		
油	1	0	1	9	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.23	○		
濃口しょうゆ	1.9	0	1.9	1	0.1	0.0	0.0	108	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.50	○		
みりん	1.7	0	1.7	4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.79	○		
酒	1	0	1	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.66	○		
三温糖	0.9	0	0.9	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.17	○		
でん粉	0.3	0	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.07	○		
水	6	0	6	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.00	○		
キャベツ	25	15	29.4	6	0.3	0.0	0.1	1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	5.88	○		
ほうれん草	10	10	16.7	3	0.3	0.0	0.1	2	7	10	0.3	0.1	53	0.02	0.03	5	0.4	7.01	○		
もやし	10	0	10	2	0.2	0.0	0.0	1	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	2.00	○		
にんじん	5	3	5.2	2	0.0	0.0	0.0	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	1.56	○		
ちりめんじゃこ	1	0	1	2	0.4	0.4	0.0	26	5	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	3.00	○		
刻みのり	0.3	0	0.3	1	0.1	0.0	0.0	2	1	1	0.0	0.0	7	0.00	0.01	1	0.1	2.29	○		
濃口しょうゆ	2.7	0	2.7	2	0.2	0.0	0.0	154	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.71	○		
みりん	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.46	○		
厚揚げ	25	0	25	38	2.7	0.0	2.8	1	60	14	0.7	0.3	0	0.02	0.01	0	0.2	10.86	○		
たまねぎ	25	6	26.6	9	0.3	0.0	0.0	1	5	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	3.99	○		
にんじん	10	3	10.3	4	0.1	0.0	0.0	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	3.09	○		
しめじ	5	20	6.3	1	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	4.41	○		
小松菜	15	15	17.7	2	0.2	0.0	0.0	2	26	2	0.4	0.0	39	0.01	0.02	6	0.3	11.50	○		
合わせみそ	11	0	11	24	1.1	0.0	0.3	264	9	4	0.4	0.1	0	0.01	0.01	0	0.6	4.00	○		
あじ子	3	0	3	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	5.10	○		
水	90	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.00	○		
いちご	15	2	15.3	5	0.1	0.0	0.0	0	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	9	0.2	20.52	○		
合計				695	26.9	14.9	21.5 27.8%	食塩 相当量 (g) 2.1	394	102	3.7	4.4	305	0.72	0.58	40	5.0	278.64			
基準値				640	24.0		25~30%	2.5g	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	※ (円銭) 253.00			

※当該校の給食費