

地区名 伊万里

学校又は共同調理場 伊万里市学校給食センター

出場者・職名・氏名 調理員 前田由利子

学校栄養職員 池田嘉奈江

実施時季…(冬)

献立名	にんじんごはん、牛乳、鮭のレモンソースかけ、ひじきサラダ、冬野菜のシチュー																			
	材料名	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				食 物 繊 維 g	税 込 み (円 銭)	県 産 品
						総 量 g	動 物 性 g							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
精白米	63	0	63	224	3.8	0	0.6	1	3	14	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	20.07	○	
強化米	0.19	0	0.19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.23	0.01	0	0	0	0	
にんじん	10	15	11.5	4	0.1	0	0	2	3	1	0	0	76	0.01	0	0	0.3	3.47	○	
有塩バター	2	0	2	15	0	0	1.6	15	0	0	0	0	10	0	0	0	0	3.45		
コンソメ	1.2	0	1.2	3	0.1	0	0.1	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.79		
塩	0.2	0	0.2	0	0	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02		
牛乳	206	0	206	138	6.8	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	48.40		
(冷)鮭切り身	40	0	40	53	8.9	8.9	1.6	27	6	11	0.2	0.2	4	0.06	0.08	0	0	70.2		
塩	0.2	0	0.2	0	0	0	0	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02		
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03		
赤パプリカ	4	15	4.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0.01	7	0.1	2.76	○	
黄パプリカ	4	15	4.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	0.1	2.76	○	
ポッカレモン	2.4	0	2.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1.98		
三温糖	1.6	0	1.6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.33		
みりん	0.4	0	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1		
薄口しょうゆ	1.2	0	1.2	1	0.1	0	0	76	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.34	○	
白ワイン	0.4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.22		
でん粉	0.15	0	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03		
干しひじき	2	0	2	3	0.2	0	0	28	28	12	1.1	0	5	0.01	0.02	0	0.9	10.72		
(冷)スクランブルエッグ	5	0	5	7	0.6	0.6	0.5	11	2	0	0.1	0	15	0	0.02	0	0	5.02		
ゆで大豆	5	0	5	0.6	0	0	0.3	11	5	3	0.1	0.1	0	0	0	0	0.3	5.83	○	
キャベツ	20	15	23	5	0.3	0	0	1	9	3	0.1	0	1	0.01	0.01	8	0.4	6.21		
きゅうり	15	2	15.3	2	0.2	0	0	0	4	2	0	0	4	0	0	2	0.2	10.57	○	
にんじん	5	10	5.5	2	0	0	0	1	1	1	0	0	38	0	0	0	0.1	1.66	○	
お野菜いっぱいドレッシング	6	0	6	18	0.1	0	1.6	105	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4.08		
鶏肉	15	0	15	29	1.5	1.5	0.9	7	0	3	0	0.1	5	0.02	0.02	0	0	13.77	○	
カット福頭	20	0	20	12	0.3	0	0	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	35.64	○	
たまねぎ	25	10	27.5	9	0.3	0	0	1	5	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	3.86		
にんじん	15	10	16.5	6	0.1	0	0	4	4	2	0	0	114	0.01	0.01	1	0.4	4.99	○	
はくさい	15	10	16.5	2	0.1	0	0	1	6	2	0	0	1	0	0	3	0.2	2.67	○	
しめじ	5	25	6.25	1	0.1	0	0	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	6.48		
カットブロッコリー	10	0	10	3	0.4	0	0.1	2	4	3	0.1	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4	8.42		
牛乳	15	0	15	10	0.5	0.5	0.6	6	17	2	0	0.1	6	0.01	0.02	0	0	3.53		
粉チーズ	3	0	3	16	1.1	1.1	1.3	33	26	1	0	0.1	8	0	0.02	0	0	5.8		
国産白いんげん(ペースタイプ)	5	0	5	6	0.4	0	0	0	2	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.4	3.05		
ホワイトソース(缶)	10	0	10	11	0.2	0.2	0.7	23	4	0	0	0	1	0	0	0	0	5.47		
ホワイトルウ	8	0	8	38	0.7	0.7	2	277	2	2	0	0	0	0.01	0	0	0.1	5.48		
こしょう	0.03	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04		
油	0.3	0	0.3	3	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.08		
合計	541		555	633	26.9	20.3	20	食塩 相当量 2.8(g)	360	95	2.5	2.7	378	0.55	0.57	45	5.3	298.34	12	
基準値				640	24.0		19.0	2.5	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	※231.28		

※当該校の給食費