


## 洋食献立 (じゃが芋・野菜をたっぷり使った献立)

献立名 加糖パン・牛乳・ポトフ・魚のレモンソースがけ・ごぼうサラダ・りんご

料理名	材料名	分量	作り方	
加糖パン	コッペパン 上白糖	82g 8g		
牛乳	牛乳	206g		
ポトフ	ウインナー キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン 洋風だし 白ワイン 塩 水	15g 15g 20g 50g 50g 5g 1.2g 0.5g 0.3g 30g	キャベツはざく切り、にんじん、じゃがいも、たまねぎは乱切りにする。 鍋に水と洋風だしを入れ、ウインナー、ホールコーン、白ワインを入れ煮込む。 塩で味をととのえる。	
魚のレモンソースがけ	メルルーサ でんぷん 塩 酒 揚げ用油 三温糖 薄口しょうゆ レモン果汁 水	40g 5g 0.15g 0.5g 4g 5.1g 1.5g 3g 5g	メルルーサに塩と酒で下味をつけ、でんぷんをまぶし油で揚げる。 三温糖、薄口しょうゆ、レモン果汁、水を火にかけてレモンソースを作る。 に をかける。	
ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ドレッシング	30g 10g 5g	ごぼう、にんじんはさがきにし、茹でて冷ます。 をドレッシングで和える。	
りんご	りんご	50g		
エネルギー	683 kcal	亜鉛	2.2 mg	
蛋白質	25.3 g	ビタミンA	536 μgRE	
脂質	22.5 g	ビタミンB1	0.6 mg	
脂質	29.6 %	ビタミンB2	0.61 mg	
カルシウム	319 mg	ビタミンC	38 mg	
マグネシウム	100 mg	食物繊維	7.3 g	
鉄	1.6 mg	食塩相当量	3.0 g	

今日のメニューは、どれも給食の中で人気のあるものです。しかも食物繊維がたっぷりです。煮物は嫌いだけれど、ごぼうサラダは大好き！というお友達も多いですね。野菜やくだものには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、腸の中で水分や体に悪いものをスポンジのように吸収して腸の中をきれいにしてくれます。よくかんでいただいでください。