

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度2月分(2/2~2/27) 姫路市教育委員会

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
献立	ご飯 牛乳 八宝菜 さといもコロッケ もやしの炒めサラダ		<b>一節分献立</b> ご飯 牛乳 すまし汁 いわしフライ 大豆の磯煮		黒砂糖パン 牛乳 トマトジャガ エスニックチキン 野菜のソテー		ご飯 牛乳 いものこ汁 キムチ炒め れんこんとハムのサラダ		ご飯 牛乳 ワンタンスープ 揚げさばのみそだれ きんぴらごぼう	
献立材 料	<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯	
	<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 黒砂糖		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> 牛乳	
	<input type="radio"/> 豚肉		<input type="radio"/> 豆腐		<input type="radio"/> 鶏肉		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> ベーコン	
	<input type="radio"/> えび		<input type="radio"/> かまぼこ		<input type="radio"/> 油揚げ		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> にんじん	
	<input type="triangle"/> はくさい		<input type="radio"/> わかめ		<input type="triangle"/> さといも		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> たまねぎ	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> だいこん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> もやし	
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 葉ねぎ	
	<input type="triangle"/> 葉ねぎ		<input type="triangle"/> えのきたけ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ワンタンの皮	
	<input type="radio"/> うずら卵		<input type="triangle"/> 葉ねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> チキンスープ	
	<input type="triangle"/> たけのこ		<input type="triangle"/> 塩		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="triangle"/> しいたけ		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> ショウガ		<input type="triangle"/> 剥り節(だし)		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> こしあわせ	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> 昆布(だし)		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> チキンスープ		<input type="radio"/> いわしのカリカリフライ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="radio"/> バジルペースト		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="radio"/> 大豆		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> 塩		<input type="radio"/> 鶏肉		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> こしあわせ		<input type="triangle"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> ごま油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 米酢		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="triangle"/> 砂糖		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> さといもコロッケ		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> 大豆		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> もやし		<input type="radio"/> 鶏肉		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> こまつな		<input type="triangle"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> チキンハム		<input type="triangle"/> ナンプラー		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> 砂糖		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 米酢		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> 大豆		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="radio"/> 鶏肉		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
献立材 料	<input type="checkbox"/> さといもコロッケ		<input type="radio"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> もやし		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> こまつな		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 砂糖		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> チキンハム		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 米酢		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> 大豆		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="radio"/> 鶏肉		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
献立材 料	<input type="checkbox"/> ごぼうのかき揚げ(米粉)		<input type="radio"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> 葉ねぎ		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> カレー粉		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> カレール		<input type="radio"/> ごま		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
献立材 料	<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 削り節(だし)		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> ごぼう		<input type="radio"/> 大豆		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="radio"/> がんもどき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> くきわかめ		<input type="radio"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 塩		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉)		<input type="radio"/> 砂糖		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> みりん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="radio"/> でんぶん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> さといも		<input type="radio"/> ごぼう		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
献立材 料	<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="radio"/> ごぼう		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="triangle"/> くきわかめ		<input type="radio"/> くきわかめ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="triangle"/> 塩		<input type="radio"/> でんぶん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 天ぷら粉(米粉)		<input type="radio"/> ひじき		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> ごま		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> かつおぶし		<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	
	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="radio"/> 米酢		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="radio"/> さば	
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="radio"/> サラダ油		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> 塩	
	<input type="checkbox"/> みりん		<input type="radio"/> 辛子粉		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="radio"/> 牛乳		<input type="triangle"/> ごま油	

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…ねつや力のものとになるもの（たんすいかぶつ・しほう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示 卵 :

乳製品 :

小麦 :

えび :

かに :

そば :

落花生 :

くるみ :

学校給食献立表(南部学校給食センターA) 令和7年度2月分(2/2~2/27) 姫路市教育委員会

	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月24日(火)
献立	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉の漬け焼き 白菜の煮びたし	パン 牛乳 <b>ごろごろ野菜とチキンのポトフ</b> フランクフルトのソース焼き ごぼうのごまソテー	<b>一食育の日ー</b> ご飯 牛乳 ぱち汁 さわらのゆずみそだれ <b>かんぴょうの卵とじ</b>	パン 牛乳 ひね鶏と大根のスープ ドライカレー ポテサラダ	ご飯 牛乳 もずく汁 豚肉のカリン揚げ じゃがいものそぼろ煮
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> さといも <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんぱち <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 剥り節(だし)	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> もずく <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのきだけ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 剥り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)
献立	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子	<input type="checkbox"/> レバー入りチキンフランク <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> レバー入りチキンフランク <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ゆず果汁	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
献立	<input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 剥り節(だし)				

	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月平均栄養量 (中学校)	ビタミン	A	280μgRAE
献立	ご飯 牛乳 マー婆豆腐 さばの竜田揚げ もやしのごま酢炒め	ご飯 牛乳 はるさめスープ 豚肉のしょうが焼き ツナおから	パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のレモン風味 小松菜のサラダ			B1	0.50mg
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 豆みそ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			B2	0.57mg
献立	<input type="checkbox"/> さば <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="triangle"/> 塩 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> バブリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="triangle"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁			C	27mg
献立	<input type="triangle"/> チキンハム <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油						

2月平均栄養量  
(中学校)

エネルギー 754kcal

たんぱく質	30.0g	食塩相当量	3.0g
脂質	29.4%	食物繊維	6.6g
カルシウム	334mg	マグネシウム	99mg
鉄	3.2mg	亜鉛	3.4mg

献立紹介 作ってみませんか?  
-2月19日(木)-

さわらの  
ゆずみそだれ

【作り方】

- ①さわらは塩と清酒で下味をつける。
  - ②鍋に★を合わせて加熱し、最後にゆず果汁と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、たれを作つておく。
  - ③①のさわらに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - ④揚げたさわらに②のたれをかけて仕上げる。
- \*魚はフライパンやグリルで焼いてもいいです。

材料 5人分 分量(g)

さわら切身	5切
清酒	5
塩	少々
片栗粉	35
揚げ油	適量
みそ	15
うすくちしょうゆ	4
砂糖	15
本みりん	15
水	20
ゆず果汁	10
片栗粉	2