


学校給食レシピを新たに公開します！

*がついた料理のほか、学校給食で提供しているレシピとレシピ動画を公開中です。新たに、カレーシチュー、マーボー丼、めった汁のレシピ動画を2月中旬に公開します。こちらからご覧ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>



17日 献立コンクール 保護者部門最優秀賞

玉川中学校 保護者の岡田 未歩さんが考案した副菜を提供します。

〈テーマ〉甘みと食感が決め手！

川崎野菜のそぼろ炒めで、ごはん完食大作戦！

〈副 菜〉彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め

月	火	水	木	金
2日 ハヤシライス (乳) 小 (麦ごはん) ペッパーピクルス 牛乳★ (乳) 852kcal 28.9g	3日 麦ごはん 節分の行事食 いわしのかば焼き* もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳★ (乳) 809kcal 33.4g	4日 麦ごはん 赤しそふりかけ 肉じゃが ごまきゅうり すいとん (乳) 小 牛乳★ (乳) 774kcal 29.7g	5日 麦ごはん とり肉の 塩こうじから揚げ* 大根しりしり ニュータンメン風 春雨スープ (卵) 牛乳★ (乳) 889kcal 39.2g	6日 麦ごはん ハンバーグ (乳) 小 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳★ (乳) 798kcal 30.6g
9日 麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳★ (乳) 775kcal 28.0g	10日 ブルコギ丼* (麦ごはん) 生揚げのスープ ぼんかん 牛乳★ (乳) 851kcal 37.6g	11日 学校給食費の 口座振替日 (納期限) 【第8期】(1月分) 2月 2日 (月) 【第9期】(2・3月分) 3月 2日 (月) ※前日までに登録口座に入 金・残高のご確認をしてい だきますようお願いいたし ます。	12日 麦ごはん ヤンニョムチキン* のりナムル 中華スープ 牛乳★ (乳) 861kcal 36.2g	13日 麦ごはん さけの塩焼き おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ (乳) 808kcal 37.5g
16日 ロールパン★ (乳) 小 こまつナのトマト クリームパンネ (乳) 小 ベジタブルスープ 湘南ゴールド ゼリー入りボンチ 牛乳★ (乳) 903kcal 33.8g	17日 かながわ産品学校給食デー ごはん ちくわの磯辺揚げ* (乳) 小 彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め けんちん汁* 牛乳★ (乳) 804kcal 32.0g	18日 麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳★ (乳) 751kcal 30.6g	19日 カレーピラフ (カレーごはん) いかのガーリック揚げ 白菜のクリーム スープ (乳) 牛乳★ (乳) 884kcal 40.9g	20日 麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとうもろ汁 牛乳★ (乳) 768kcal 36.1g
23日 菜果ちゃんのイラストが ある日は「かわさきそだ ち」の使用日です。 830kcal 28.4g	24日 麦ごはん チキンカツ (乳) 小 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳★ (乳) 830kcal 28.4g	25日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳★ (乳) 762kcal 33.9g	26日 麦ごはん 春巻き (乳) 小 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳★ (乳) 805kcal 31.3g	27日 ビビンバ* (ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 842kcal 36.9g

※県内産の食材は、米 (他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツ、大根、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」市内産の野菜

3日 豚汁「大根」

5日 ニュータンメン風春雨スープ「香辛子粉」

17日 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め「にんじん」「小松菜」

18日 たまねぎのみそ汁「ほうれん草」

(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意いただき、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※枠内下部の数字は、エネルギー (kcal) とたんぱく質 (g) を表示しています。

食物アレルギーの情報
や給食で使用する食材の
産地、放射能検査の結果に
ついては、HPに
掲載しています。




<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

【かながわ産品学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食育の成り立ちを理解し、大切にすることを育てることに繋げる食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の県内産食材は、米、にんじん、小松菜、牛乳の予定です。

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示 (卵、乳、小麦) を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。



※表示義務のある8品目 (卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ) のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。ほうれん草や大根などの冬野菜は寒さで凍らないように水分を減らし、糖分が増すため甘くおいしくなります。この時期、神奈川県の三浦半島や市内でも大根が多く収穫されます。買い物に行った時には、産地をチェックして地元の食材を見つけてみましょう。

今日は、地産地消について紹介します。

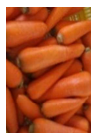
ちさんちしょう かんが 地産地消について考えよう



「かわさきそだち」の
シンボルマーク

地産地消とは、「地元で生産されたものをその地域で消費する」という意味の言葉です。神奈川県でもたくさんの食材が生産されていて、学校給食では、神奈川県産の米や牛乳を優先して使用しています。また、「かわさきそだち」の野菜を月に1～3回程度、献立に取り入れています。

「かわさきそだち」は川崎市内で生産された農産物の総称です。市内では野菜や果物が多く生産されていて、学校給食で使用しています。



にんじん



だいこん
大根



たまねぎ



きゅうり



トマト



のらぼう菜



キャベツ



ほうれん草



はくさい
白菜



なし



こうがらし
香辛子 など

ちさんちしょう 地産地消のメリット

★安全安心で新鮮な食材を購入できる

生産地が近いため、新鮮な食材を購入することができます。

また、生産者や生産地が分かるため、安心して食べることができます。

★環境への負荷が小さい

地産地消は食材の輸送距離を減らし、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を少なくするので、環境への負荷が小さくなります。

★食料自給率の向上につながる

現在、日本の食料自給率は38%（カロリーベース）で、食料の約60%を海外からの輸入に頼っています。他の国の食料自給率は、オーストラリア247%、カナダ177%、フランス118%、アメリカ101%、ドイツ79%、イギリス59%で、日本は他の国に比べ低くなっています。

（参考文献 農林水産省2022年「令和4年度食料自給率・食料自給力指標」より）

地元で生産されたものを積極的に食べることは、日本の農業を応援し、食料自給率の向上につながります。



さいか
菜果ちゃん

©T.Nakamoto

さいか
菜果ちゃんは、「かわさきそだち」のPR
キャラクターで、頭にかごをせて
「かわさきそだち」をひろめています。

地産地消は「地元の食材を食べる」という意味だけではありません。身近な食材を大切にすることを通じて、食べることの大切さや食物の命をいただいていることを知るきっかけになります。また、自分が暮らす地域を知ることや、日本の食に関心を持つことにもつながります。地産地消の良さを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

令和8年 2月分献立表(詳細版)

◎給食目標「地産地消について考えよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市南部学校給食センター B献立

※給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

2日(月)		ハヤシライス(麦ごはん) ペッパーピクルス 牛乳		3日(火)		麦ごはん いわしのかば焼き もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳		4日(水)		麦ごはん 赤しそふりかけ 肉じゃが ごまきゅうり すいとん 牛乳		5日(木)		麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ 大根しりしり ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳		6日(金)		麦ごはん ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 ためき汁 牛乳												
【献立のねらい】 黒こしょうについて知る				節分について知る				すいとんについて知る				◎「かわさきそだち」の香辛子について知る				きのこの栄養について知る														
●麦ごはん		102	ゆで塩 砂糖 酢 粗塩 しょうゆ 粗びき黒こしょう こしょう	2.6 3.5 0.45 0.1 0.01 0.01	●麦ごはん		97	にんじん こんにゃく 水 大根(市内産) じゃが芋 豆腐(冷) 赤みそ 白みそ 長ねぎ	15 15 8 14 25 35 5.5 5.5 10	●赤しそふりかけ		1.32	こんぶ 厚けずり節(かつお) とり肉(皮なし) ごぼう にんじん 大根 酒 粗塩 しょうゆ 長ねぎ すいとん(冷)	0.6 4 26 8 10 30 1.2 0.7 2.4 10 25	●麦ごはん		0.04	こしょう がらスープ しょうゆ もやし 春雨 パプリカ粉 香辛子粉(市内産) 片栗粉 卵 ラー油	2 2 1.2 15 3 0.3 1.1 0.2 20 0.1	●麦ごはん		6	厚けずり節(かつお) えのきたけ(冷) 赤みそ 白みそ 長ねぎ	13 5 5 5 10						
●ハヤシライス		0.7	油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) 赤ワイン たまねぎ にんじん 水 粗塩 こしょう じゃが芋 トマト水煮 トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ 砂糖 油 小麦粉 生クリーム	0.1 0.01 0.6 30 30 3.9 78 26 1 0.01 35 10 12 6.5 4.6 2 0.1 5.7 6.4 3	●いわしのかば焼き		2	いわし(フィレ・濃粉付) 水 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	2 2.5 0.7 2.1 3.5 1	●いり大豆		8	いり大豆(袋)	●肉じゃが		0.8	豚肉(もも) 豚肉(肩) こんにゃく にんじん たまねぎ 水 じゃが芋 酒 砂糖 しょうゆ	17 17 15 22 22 50 2.4 0.7 0.5 1.2 0.8	●大根しりしり		35	大根 にんじん まぐろフレーク 砂糖 みりん 粗塩 しょうゆ ごま油 白いりごま	0.5 5 22 0.5 0.4 0.2 1 0.5 1.4	●ハンバーグ		80	ハンバーグ 油 たまねぎ 水 デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	0.5 15 15 4.4 6.1 1.3		
●ペッパーピクルス		25	大根 にんじん きゅうり	10 10 20	●もやし炒め		0.5	油 ベーコン たまねぎ にんじん もやし ゆで塩 粗塩 こしょう しょうゆ 片栗粉	0.5 3.6 12 6 50 0.3 0.02 0.6 0.5	●豚汁		0.6	油 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう	10 10 10	●ごまきゅうり		50	きゅうり 酢 砂糖 粗塩 白いりごま ごま油	2.4 0.7 0.5 1.2 0.8	●ニュータンタンメン風 春雨スープ		0.5	ごま油 豆板醤 にんにく 豚ひき肉(もも) たまねぎ 水 粗塩	0.1 0.6 25 30 1	●ためき汁		0.65	ごま油 ごぼう こんにゃく にんじん 水 こんぶ	15 30 15 0.6	
エネルギー		852	kcal	たんぱく質	28.9	g	エネルギー	809	kcal	たんぱく質	33.4	g	エネルギー	774	kcal	たんぱく質	29.7	g	エネルギー	889	kcal	たんぱく質	39.2	g	エネルギー	798	kcal	たんぱく質	30.6	g

9日(月)		麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳		10日(火)		ブルコギ丼(麦ごはん) 生揚げのスープ ぼんかん 牛乳		11日(水)		建国記念の日		12日(木)		麦ごはん ヤンニョムチキン のりナムル 中華スープ 牛乳		13日(金)		麦ごはん さけの塩焼き おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳												
根菜カレーを味わう				旬の果物「ぼんかん」を味わう								韓国料理のヤンニョムチキンを味わう				◎神奈川県の牛乳の製造について知る														
●麦ごはん		102	にんじん ホールコーン(冷) ほうれん草(冷) 粗塩 こしょう	12 35 10 0.3 0.02	●麦ごはん		102	がらスープ チンゲン菜	1.3 5			●ヤンニョムチキン		4	揚げ油 とり肉(皮つき) 酒 片栗粉 水 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 コチジャン トマトケチャップ 酒 みりん	80 1.2 12 4 0.4 0.3 3 3 0.8 4 0.5 0.5	●中華スープ		10	水 豚肉(もも) 豚肉(肩) にんじん たまねぎ 豆腐(冷) 粗塩 こしょう がらスープ しょうゆ 片栗粉 チンゲン菜 ごま油	10 10 10 20 30 1 0.03 1.3 1.2 5 0.6	●さけの塩焼き		60	塩ざけ(切り身)	●おひたし		0.1	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 砂糖 しょうゆ みりん 油揚げ(冷) もやし 小松菜 ゆで塩	0.1 0.1 1.2 0.5 2.9 1 8 42 10
●根菜カレー		0.5	油 にんにく しょうが たまねぎ ごぼう とり肉(皮つき) とり肉(皮なし) たまねぎ 水 厚けずり節(かつお) にんじん 大根 じゃが芋 トマトケチャップ カラメルソース 粗塩 こしょう しょうゆ ウスターソース カレー粉 米粉	0.6 0.3 42 10 25 25 42 2.5 20 30 20 5 2 1 0.03 2 3 1 6	●ブルコギ丼		35	豚肉(もも) 豚肉(肩) ごま油 にんにく しょうゆ 酒 コチジャン 砂糖 たまねぎ にんじん もやし にら 片栗粉 白いりごま	35 35 1.3 0.4 7 2 5 1.8 45 20 20 4 2 1.5	●ぼんかん		54	ぼんかん	●のりナムル		30	もやし キャベツ にんじん ゆで塩 ごま油 にんにく しょうゆ 粗塩 白いりごま きざみのり	20 10 10 1 0.07 2 0.07 1 0.3	●さけの塩焼き		60	塩ざけ(切り身)	●おひたし		0.1	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 砂糖 しょうゆ みりん 油揚げ(冷) もやし 小松菜 ゆで塩	0.1 0.1 1.2 0.5 2.9 1 8 42 10			
●野菜ソテー		0.6	油 ベーコン	0.6 2.4	●生揚げのスープ		0.5	油 とり肉(皮なし) にんじん 水 白菜 生揚げ(冷) 粗塩 こしょう しょうゆ	20 10 25 35 0.95 0.03 1.3			※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。 ※飲用牛乳は200ccです。		エネルギー		861	kcal	たんぱく質	36.2	g	エネルギー	808	kcal	たんぱく質	37.5	g				

16日(月)		ロールパン こまつナのトマトクリームペンネ ベジタブルスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳(乳)小		17日(火)		ごはん ちくわの磯辺揚げ 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め(乳)小 けんちん汁 牛乳		18日(水)		麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳(乳)		19日(木)		カレーピラフ(カレーごはん) いかのガーリック揚げ 白菜のクリームスープ 牛乳(乳)		20日(金)		麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳(乳)	
◎湘南ゴールドについて知る				◎献立コンクール保護者部門の料理を味わう				◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう				いかの栄養について知る				旬の食品「大根」を味わう			
●ロールパン ロールパン 60		水 0.8 粗塩 0.02 こしょう 1.2 スープの素 1.2 じゃが芋 35 ミックスピーンズ 15 片栗粉 0.6		●ごはん 精白米 100		にんじん 15 こんにやく 15 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 粗塩 5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 1.9 砂糖 5.4 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16		●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 1.9 砂糖 5.4 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16		●カレーごはん 精白米 100 油 1 たまねぎ 20 カレー粉 0.12 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.05 水 0.6 とりに肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 30 調理用牛乳 15 ホールコーン(冷) 10 ウインナーソーセージ 1 粗塩 0.02 スープの素 0.3 カレー粉 0.6 片栗粉 0.6 むきえだ豆(冷) 5		●カレーピラフの具 油 0.6 とりに肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 にんじん 30 ホールコーン(冷) 15 ウインナーソーセージ 10 粗塩 1 こしょう 0.02 スープの素 0.3 カレー粉 0.6 片栗粉 0.6 むきえだ豆(冷) 5		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 大根 35 しょうゆ 1.7 粗塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5			
●こまつナの トマトクリームペンネ 油 0.6 にんにく 0.3 たまねぎ 20 にんじん 12 まぐろフレーク 30 白ワイン 1 トマト水煮 25 トマトケチャップ 5 粗塩 0.6 こしょう 0.04 水 20 脱脂粉乳 10 油 2 小麦粉 2 生クリーム 3 小松菜 10 ペンネマカロニ 27 ゆで塩		●湘南ゴールドゼリー入り ポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドダイスゼリー 30		●彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め 油 0.4 豚ひき肉(もも) 9 たまねぎ 20 にんじん(市内産) 15 しらす干し 2 大豆ミート(小粒) 5 みりん 1.2 砂糖 2 しょうゆ 5.5 小松菜(市内産) 10 ゆで塩 0.4 片栗粉 0.3 ごま油 0.3		●けんちん汁 油 0.5 とりに肉(皮なし) 20 ごぼう 10		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36		●たまねぎのみそ汁 水 0.36		●白菜のクリームスープ 油 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.06 にんにく 0.26 片栗粉 9		●わかめのサラダ もやし 30 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 わかめ(冷) 8 ゆで塩 6 たまねぎドレッシング 6		●大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 10 豚肉(もも) 35 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5			
エネルギー 903 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 804 kcal		たんぱく質 32.0 g		エネルギー 751 kcal		たんぱく質 30.6 g		エネルギー 884 kcal		たんぱく質 40.9 g		エネルギー 768 kcal		たんぱく質 36.1 g	
23日(月)		天皇誕生日		24日(火)		麦ごはん チキンカツ 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳(乳)小		25日(水)		麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳(乳)		26日(木)		麦ごはん 春巻き 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳(乳)小		27日(金)		ビビンバ(ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト 牛乳(乳)	
とりむね肉の栄養について知る				銀ひらすについて知る				冬野菜の特徴を知る				韓国料理のビビンバについて知る							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04		●チキンカツ 揚げ油 9.1 チキンカツ 70		●中濃ソース 中濃ソース 8		●バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 粗塩 0.3 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 油 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 35 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6		●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 35 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●麦ごはん 精白米 110 米粒麦 8 油 10 にんにく 0.6 しょうゆ 0.2 粗塩 0.2 豚肉(もも) 30 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 8 ごま油 0.6 切り干し大根 4 たけのこ(水煮・細切) 20 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4 片栗粉 0.6		●ごはん 精白米 110 米粒麦 8 油 10 にんにく 0.6 しょうゆ 0.2 粗塩 0.2 豚肉(もも) 30 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 8 ごま油 0.6 切り干し大根 4 たけのこ(水煮・細切) 20 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4 片栗粉 0.6	
●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 1.3 エネルギー 830 kcal		たんぱく質 28.4 g		●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 しょうゆ 1.9 水 4.2 砂糖 2.3 しょうゆ 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56		●じゃが芋入り野菜炒め 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 7 たまねぎ 10 キャベツ 22 じゃが芋 20 ゆで塩 0.2 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 2.6 にんにく 0.1 砂糖 0.9 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5		●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 5 豆腐(冷) 45 長ねぎ 15 片栗粉 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16	
エネルギー 903 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 804 kcal		たんぱく質 32.0 g		エネルギー 751 kcal		たんぱく質 30.6 g		エネルギー 884 kcal		たんぱく質 40.9 g		エネルギー 768 kcal		たんぱく質 36.1 g	