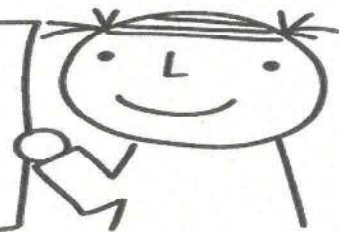




2月7日献立表



献立	パインパン フライドチキン フレンチサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう		
材料名および使用量 (g)	コッペパン	1個	□
	ドライパイン	10	△
	とり肉	1切	○
	塩	0.5	
	こしょう	0.04	
	かたくり粉	5	□
	油	2	□
	キャベツ	30	△
	きゅうり	10	△
	にんじん	5	△
	チキンハム	5	○
	酢	2.2	
	さとう	1	□
	塩	0.36	
	こしょう	0.02	
	油	1.5	□
	とり肉	5	○
	たまねぎ	20	△
	にんじん	5	△
	じゃがいも	30	□
	けずりぶし	3	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	淡口しょうゆ	2	
	牛乳(200ml)	1本	○
エネルギー (中学年)	568kcal		

○:赤色の食品…体をつくるもとになるもの
□:黄色の食品…熱や力になるもの
△:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

