

(主食)-(丼物・カレー) 料理名 (ビビンバ)

材 料	分量(g)
米	80.00
(肉の具)	
牛肉ももまたは 豚肉もも(スライス)	40.00
にんにく	0.20
干しいたけ	1.00
サラダ油	2.00
砂糖	2.00
みりん	3.00
こいくちしょうゆ	4.50
豆板醤	少々
(ナムル)	
もやし	25.00
小松菜	10.00
にんじん	5.00
千切り大根	2.00
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	1.20
ごま油	0.50

摂取栄養量	
エネルギー(kcal)	445
たんぱく質(g)	14.6
脂質(g)	7.4
カルシウム(mg)	40
マグネシウム(mg)	41
鉄(mg)	1.6
亜鉛(mg)	2.0
VA(μgRAE)	64
VB1(mg)	0.47
VB2(mg)	0.15
VC(mg)	7
食塩相当量(g)	1.1
食物繊維(g)	2.8

作り方

①	にんにくはすりおろし、干しいたけは戻して千切りにする。
②	サラダ油を熱し、にんにく、肉、干しいたけの順に炒め、調味する。
③	もやしと小松菜、戻した千切り大根は3cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。
④	③を沸騰したお湯で茹で、冷まして水気を切り、調味する。
⑤	ごはん②、④のをせる。

写真



一人分出来上がり量

80g(具のみ)

献立の説明・ポイント

定番メニューで、子どもたちにとっても人気があります。
ナムルに千切り大根や小松菜を取り入れ、カルシウム、食物繊維がとれるよう工夫しています。
※給食のごはんは、食物繊維をとれるよう麦ごはんにしています。
※ナムルは、食中毒予防の観点から下茹で、冷却した野菜を使用しています。

