

調理指示書

基本献立

●年●月●日(●)

	献立名	可食量	総使用量	備考
9時	ゼリー			
	ゼリー(オレンジ)	60 g	1.2 kg	
給食	ごはん精白米			
	米・精白米	50 g	1 kg	
	味噌汁(さつまいも・ねぎ)			①さつまいもは1cm角切り、ねぎは小口切りにする。 ②鍋にだし汁を熱してさつまいもを加えて柔らかくなったらねぎを加え、仕上げに味噌を溶き入れて味を調える。
	さつまいも	10 g	220 g	
	ねぎ(葉ねぎ)	2 g	43 g	
	みそ(米) 淡色辛みそ	4 g	80 g	
	だし(かつお・昆布)	70 g	1.4 kg	
	赤魚の煮付け			①鍋に調味料だし汁を入れ、一煮立ちさせ、魚の切り身を皮を上にして入れ、落しぶたをして煮る。
	赤魚	50 g	1 kg	
	砂糖	2 g	40 g	
	しょうゆ(こいくち)	3.5 g	70 g	
	みりん(本みりん)	3.5 g	70 g	
	だし(かつお・昆布)	適宜	適宜	
	のり塩麴れんこんきんぴら			①レンコンを5mmスライス、半月切りにする。 ②①を水にさらす。 ③②の水を切り、キッチンペーパーで水気をとる。 ④フライパンにごま油を熱しレンコンを炒める。 ⑤④調味料を全体に回しかけて、汁気がなくなるまで炒める ⑥火を止め、青のり、いりごまを和える。
	れんこん	30 g	750 g	
	ごま油	1/2 小S	10 小S	
塩こうじ	1/2 小S	10 小S		
だし(かつお)	1 小S	20 小S		
料理酒	1/2 小S	10 小S		
あおのり(素干し)	適宜	適宜		
ごま(いりごま)	適宜	適宜		
14時	吾平餅(白米)			①ごはんを潰して小判型にする。 ②小鍋に味噌、砂糖、みりんを熱しながらしっかり混ぜ合わせて①に塗ってごまをまぶし、両面をオープン(フライパン)でこんがり焼き色がつくまで焼く。
	ごはん	30 g	600 g	
	みそ(米) 赤色辛みそ	5 g	100 g	
	砂糖	2 g	40 g	
	みりん(本みりん)	2 g	40 g	
	すりごま	0.5 g	10 g	