


商品名	新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん				メーカー	県学給	規格	500g 1kg
セルフキムタクごはん						献立例		
						セルフキムタクごはん 牛乳 しめじのりごまあえ 凍り豆腐のかき玉汁 りんごゼリー		
春 主食	夏 主菜	秋 副菜	冬 汁物	通年 その他				
材料		分量(g)	切り方	作り方				
精白米		80		① 油を熱し、ぶた肉を炒める。 ② キムチ、たくあんを加えて炒める。 ③ 調味料で調味する。 ④ 根深ねぎを加える。 ⑤ ごま油を加えて仕上げる。				
ぶたもも肉 せん切り		35						
清酒		1						
新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん		15						
キムチ		18						
根深ねぎ		5	小口切り					
油		0.5						
こいくちしょうゆ		1.2						
ごま油		0.5						

商品名	新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん				メーカー	県学給	規格	500g 1kg
たくあんのおかかあえ						献立例		
						ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 じゃこ昆布 たくあんのおかかあえ		
春 主食	夏 主菜	秋 副菜	冬 汁物	通年 その他				
材料		分量(g)	切り方	作り方				
新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん		25		① だいこん、にんじん、きゅうりは、ゆでて冷ます。 ② ①とたくあんを調味料であえ、かつお節と白いりごまを混ぜあわせる。				
だいこん		25	せん切り					
きゅうり		20	せん切り					
にんじん		5	せん切り					
白いりごま		1						
かつお節		1						
こいくちしょうゆ		0.5						
食塩		0.3						

商品名	新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん				メーカー	県学給	規格	500g 1kg					
きりざい						献立例							
						ごはん 牛乳 いかとさといもの煮物 きりざい 鶏汁							
春 主食	夏 主菜	秋 副菜	冬 汁物	通年 その他									
材料		分量(g)	切り方	作り方									
国産大豆ひきわり納豆バラ		18		① にんじんは、ゆでて冷ます。 ② すべての材料を調味料と混ぜあわせる。									
新潟の漬物 えちごの雪ん子たくあん		15											
野沢菜漬け		15	みじん切り										
にんじん		5	せん切り										
こいくちしょうゆ		1.4											
白いりごま		0.8											
かつお節		0.3							