いわき市立勿来学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　目光の唐揚げ2尾　ひじきのごまマヨネーズ和え　なっこそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
ごはん	70	
牛乳	206	
目光の唐揚げ	50	［目光の唐揚げ］
米白絞油	2.5	185℃の油で5分を目安に揚げる。
醤油	1.6	［ひじきのごまマヨネーズあえ］
本みりん	0.8	①　干しひじきは洗浄し戻す。マグロ水煮フレークは水分を切って冷蔵庫に入れておく。
きび砂糖	0.8	にんじんはせん切り、キャベツは1.5㎝の太い千切りに切る。
干しひじき	1.8	②　ごま、塩、米酢、マヨネーズは冷蔵庫に入れておく。
にんじん	4	③　にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーンはボイルし温度を確認する。
ブロッコリー（冷）	8	④　加熱用釜に醤油・本みりん・きび砂糖を入れ、温まったらひじきを入れ煮含める。
キャベツ	16	⑤　②③を真空冷却器にで冷やす。
ホールコーン（冷）	4	⑥　和え物用釜に④とまぐろフレーク、②を入れ混ぜて仕上げる。
マグロ水煮フレーク	4	
白いりごま	1.3	
塩	0.03	
米酢	0.7	
マヨネーズ（卵なし）	8	
水	120	［なっこそ汁］
だし用昆布	0.5	①　みそと大豆ペーストを分量内の水でそれぞれ溶いておく。
かつお節	1.5	じゃがいも、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切り、小松菜は2cmの長さに切る。
じゃがいも	24	②　だし昆布とかつお節でだしをとる。
なめこ	24	③　だし汁にじゃがいもを入れ、火にかける。
県産大豆ペースト	2.5	④　じゃがいもに火が通ったらなめこを入れる。
木綿豆腐	20	⑤　大豆ペーストと半量のみそ、豆腐を入れる。
みそ	7	⑥　豆腐の中心温度を確認し、残りのみそを入れる。
長ねぎ	10	⑦　長ねぎ、小松菜を入れて仕上げる。
小松菜	8	

栄　養　価					
エネルギー	618	Kカロリー	ビタミンA	129	μgRE
たんぱく質	25.8	g	ビタミンB1	0.37	mg
脂質	19.1	g	ビタミンB2	0.45	mg
カルシウム	356	mg	ビタミンC	14	mg
マグネシウム	107	mg	食物繊維	6.7	g
鉄	2.5	mg	食塩相当量	1.6	g
亜鉛	2.5	mg			

＜献立のポイント＞

いわき市では市水産課と連携し、いわき沖でとれた魚を月に2～3回献立にとりれています。今回の「目光」は「いわき市の魚」に定められ市民にはおなじみの魚ですが、魚食給食ではその味の良さが再認識され、児童や教職員に大変喜ばれています。