北会津地区学校給食センター

献立名	献立名　ごはん　牛乳　さんまのかばやき　香味あえ　厚揚げのみそしる　韓国のり

食品名	1人分	調理法及び留意事項
米	66	自校炊飯
精麦	5	
牛乳	206	
さんまでんぷん	30	揚げる
吸油	3	
濃口醤油	2	※　たれを煮詰めてさんまにかけて、ごまをふる。
みりん	4	
中双糖	1.9	
おろししょうが	0.2	
白ごま	0.8	
ほうれんそう	16	1.5センチボイル
冷コーン	8	ボイル
もやし	20	ボイル
薄口醤油	2	※　材料を醤油洗いして、残りであえる。
ごま油	0.4	
じゃがいも	20	一口大
厚揚げ	20	角スライス
きゃべつ	30	ざく切り
干ししいたけ	0.5	洗い、戻し、異物チェック
長ねぎ	8	小口切り
小松菜	10	1センチボイル
みそ	9	※　煮干とかつお節でだしをとり材料をいれる。
煮干	1	
中厚かつおぶし	1	
韓国のり		

栄　養　価					
エネルギー	623	Kカロリー	ビタミンA	277	μgRE
たんぱく質	24.9	g	ビタミンB1	0.5	mg
脂質	21.3	g	ビタミンB2	0.59	mg
カルシウム	388	mg	ビタミンC	38	mg
マグネシウム	103	mg	食物繊維	4.1	g
鉄	3.3	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	2.8	mg			

＜献立のポイント＞

さんまでんぷん付は、たれを後で絡めるので、硬めに揚げておきます。
みそ汁のだしは、30分以上かけてゆっくりととるとおいしいだしになります。
隠れた人気メニューです。