

いわき市立平南部学校給食共同調理場

献立名	献立名 ごはん 牛乳 あじのさんが焼き お煮しめ みそ汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	70	<p><あじのさんが焼き> ① スチームコンベクションオーブンで焼く。</p> <p><お煮しめ> ① 凍り豆腐は水につけて戻し、小さめの三角形に切り、軽く水気を切る。 ② とり肉は一口大、ごぼう・にんじんは一口大の乱切りにし、ごぼうは水につけてあく抜きをする。水で戻したしいたけ・れんこんは4等分に切る。 ③ こんにゃくは一口大の角切り、さつま揚げは短冊切り、さやいんげんはさつとゆで、3cmの長さ切る。 ④ 鍋に油ととり肉を入れ、中火で肉の色が変わるまで炒めたら、ごぼう・にんじん・れんこん・こんにゃくを入れて炒める。 ⑤ 具材に油がまわったら、干しいたけと水、調味料を入れて煮込む。火が通ったらさつま揚げ、凍り豆腐を入れる。 ⑥ 凍り豆腐に味が染みたら、さやいんげんを加えて仕上げる。</p>		
牛乳	206			
あじのさんが焼き	40			
とりもも肉	8			
ごぼう	7			
にんじん	6.5			
干しいたけ	0.3			
板こんにゃく	10			
れんこんスライス	4			
さつま揚げ	8			
凍り豆腐	2			
さやいんげん	5			
こめサラダ油	0.5			
三温糖	1			
醤油	2.5			
酒	0.8			
みりん	1.2			
水	7.2			
じゃがいも	24	<p><みそ汁> ① じゃがいもはさいの目切り、白菜は太い千切り、たまねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。小松菜は解凍する。 ② 豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにして、油抜きする。 ③ だし汁にじゃがいも、たまねぎ、白菜の順に入れ、油揚げと豆腐を加え、みそを入れる。 ④ 長ねぎと小松菜を加えて仕上げる。</p>		
白菜	20			
たまねぎ	15			
豆腐	25			
油揚げ	1.5			
長ねぎ	6			
小松菜(冷凍)	8			
みそ	10.5			
煮干し粉	1			
水	100			
栄 養 価		<献立のポイント>		
エネルギー	602 Kcal	ビタミンA	150 μgRE	<p>大量調理の場合は、切ったごぼうとにんじんを下ゆでしておく、調理時間が短縮でき、煮崩れせずきれいに仕上がります。</p>
たんぱく質	25.5 g	ビタミンB1	0.37 mg	
脂質	17.4 g	ビタミンB2	0.4 mg	
カルシウム	479 mg	ビタミンC	11 mg	
マグネシウム	88 mg	食物繊維	3.6 g	
鉄	2.2 mg	食塩相当量	2.5 g	
亜鉛	2.7 mg			
				