

南会津町立館岩学校給食センター

献立名	献立名	枝豆御飯 牛乳 豆腐つくね葱味噌 つむづかり	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	70	枝豆御飯 ①むき枝豆をゆでる ②むき枝豆、大根若菜の素をごはんに混ぜ合わせる。	
大麦	15		
大根若菜の素	1.5		
むき枝豆	10		
牛乳	206	豆腐つくね葱味噌 ①玉ねぎ、えのきだけ、ねぎはみじん切りにする。 ②ボールに、とりひき肉、玉ねぎ、えのきだけ、おから、豆腐、生姜、ねぎ、生卵の材料を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。 ④三温糖、味噌を混ぜ合わせてたれを作る。 ③鉄板にサラダ油をひき、②を平丸形に形成し、たれを塗って焼く。	
とりひき肉	18		
玉ねぎ	5		
えのきだけ	8		
おから	5		
木綿豆腐	18		
おろし生姜	0.35		
ねぎ	10		
生卵	3		
大豆サラダ油	1		
三温糖	2.5		
味噌	3		
鮭スキんレス角切り	13		
大根	55		
にんじん	3		
打ち豆	4		
角切昆布ハヤテ	2		
あさひ凍み豆腐	2		
醤油	1.5		
食塩	0.3		
はくさい	25	味噌汁 ①だしをとる ②はくさい、じゃがいもは一口大の大きさに、ねぎは小口切りにする。 ③だし汁に野菜をいれて、柔らかくなったら味噌をいれて味をつける。	
じゃがいも	25		
ねぎ	5		
味噌	7		
水	100		
かえり煮干し	2		

栄 養 価				<献立のポイント>	
エネルギー	647	Kcal	ビタミンA	200	μgRE
たんぱく質	23.6	g	ビタミンB1	0.4	mg
脂質	19.2	g	ビタミンB2	0.4	mg
カルシウム	360	mg	ビタミンC	20	mg
マグネシウム	80	mg	食物繊維	5	g
鉄	3	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	2	mg			

南会津館岩地域は、2月の初午の日に「つむづかり」を食べる習慣があります。鮭の頭を煮て大根の鬼おろしと打ち豆や昆布を入れます。冷めても、温かくても美味しいので保存食として食べられている郷土料理です。

