

会津美里町高田学校給食センター

献立名	発芽米ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 五目きんぴら 芋団子汁 ニューサマーオレンジ				
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	64	<b>かつおのみそがらめ</b> ①かつおに、Aの調味料で下味をつけておく。 ②Bの調味料をあわせて火にかけ、たれを作る。 ③①のかつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ④揚げたかつおに②のみそだれをからめる。			
発芽胚芽米	3				
麦・ビタミン強化米	3				
牛乳	206				
かつお	50				
おろし生姜	0.2				
A 酒	1				
濃口しょうゆ	1.5				
片栗粉	6				
揚げ油	4.5				
濃口しょうゆ	1	<b>五目きんぴら</b> ①野菜は洗っておく。 ②にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切り、さつまあげは短冊切りにする。糸こんにゃくはざく切りにする。 ④アスパラガスを2cmの斜め切りにし、塩ゆでしておく。 ⑤釜にごま油を熱し、にんじん、れんこんを炒める。 ⑥糸こんにゃく、さつまあげを加えて、調味料と少量の水を入れ炒め煮する。 ⑦仕上げにいりごまと一味唐辛子を加える。			
みそ	3				
B  mirin	3				
三温糖	1.5				
れんこん	15				
にんじん	15				
アスパラガス	10				
さつまあげ	5				
糸こんにゃく	15				
濃口しょうゆ	3.5				
mirin	0.5				
三温糖	0.5				
ごま油	1				
いりごま	0.5				
一味唐辛子	0.01				
じゃがいも	40	<b>芋団子汁</b> ①だしをとる。 ②野菜は洗う。 ③じゃがいもを一口大に切ってゆで、つぶして塩・片栗粉を加え、団子状にする。 ④ごぼうは笹がき、だいこんとにんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ⑤ごぼう、にんじん、だいこん、鶏肉を煮る。 ⑥調味料を加え、③の芋団子、長ねぎを入れる。			
塩	0.15				
片栗粉	8				
鶏もも肉	8				
酒	0.5				
ごぼう	5				
にんじん	10				
だいこん	20				
長ねぎ	10				
酒	0.5				
濃口しょうゆ	4				
塩	0.2				
削り節だしパック	2.5				
ニューサマーオレンジ	40	<b>ニューサマーオレンジ</b> 1人1/6にカットする。			
栄養価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	679 Kcal	ビタミンA	467 μgRE	カツオやきんぴらは噛みごたえがあるので、毎月1回実施している「よくかむ美里っ子メニュー」に導入することもある献立です。初カツオを使ったみそがらめは、魚嫌いな子にも食べやすいと人気のメニューです。芋団子汁は新じゃがが出回るころに献立に取り入れています。じゃがいもをつぶして団子を作るときは施設の状態に応じて、1つずつ丸めたり、棒状にしてから一口大にカットしたりして作ります。会津美里町産のコシヒカリ米や、発芽胚芽米、アスパラガスも取り入れました。	
たんぱく質	30.9 g	ビタミンB1	0.6 mg		
脂質	15.5 g	ビタミンB2	0.54 mg		
カルシウム	348 mg	ビタミンC	39 mg		
マグネシウム	101 mg	食物繊維	4.5 g		
鉄	3.1 mg	食塩相当量	2.7 g		
亜鉛	3 mg				