白河市学校給食センター(小学校用)

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　手作り豆腐ハンバーグ和風ソースかけ　ごまあえ　いも団子汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
木綿豆腐	40g	1　木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・挽き割り大豆・ひじきと調味料をミキサーで混ぜ合わせる。
鶏ひき肉	15g	2　混ぜ合わせた具を成型機にセットし、スチームコンベクションオーブンで300℃で15分焼く。
人参	6g	3　しょうゆ・三温糖・清酒・片栗粉で和風ソースを作る。
挽き割り大豆	3g	4　焼いて配食した豆腐ハンバーグに和風ソースをかける。
干しひじき	0．3g	
パン粉	5．3g	
液卵	0．8g	
三温糖	0．3g	
食塩	0．2g	
しょうゆ	0．6g	
サラダ油	0．5g	
しょうゆ	3g	
三温糖	1g	
清酒	0．5g	
片栗粉	2g	
牛乳	1本	
ほうれん草	30g	1　キャベツ･人参は洗浄し千切り、ほうれん草は解凍、もやしは洗浄、野菜全てゆでて冷却する。
キャベツ	20g	2　野菜と調味料を混ぜ合わせる。
もやし	15g	
人参	8g	
白すりごま	2g	
ねりごま	1．2g	
三温糖	2g	
しょうゆ	2g	
いももち	30g	1　白菜･大根･人参は洗浄し、一口大にカットする。
豚もも肉	12g	2　豚肉をサラダ油で炒めて、野菜を入れ煮る。
白菜	15g	3　いももちとしめじを入れて調味する。
大根	15g	
人参	8g	
しめじ	8g	
しょうゆ	2g	
食塩	0．7g	
かつおだし	0．5g	
サラダ油	0．3g	

栄　養　価						＜献立のポイント＞
エネルギー	642	Kカロリー	ビタミンA	722	μgRE	主菜は給食センター手作りの豆腐ハンバーグに手作りの和風ソースをかけました。豆腐ハンバーグはフワフワの食感で優しい味です。子どもたちに人気の献立です。
たんぱく質	24.5	g	ビタミンB1	0.66	mg	
脂質	18.3	g	ビタミンB2	0.52	mg	
カルシウム	390	mg	ビタミンC	27	mg	
マグネシウム	91	mg	食物繊維	4.7	g	
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.7	g	
亜鉛	2.9	mg				