

会津若松市河東地区学校給食センター

献立名	献立名	ごはん 牛乳 鰹の蒲焼き 切り干し大根のごま酢和え 笹竹の味噌汁 さくらんぼ	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	70	<p>〈鰹の蒲焼き〉</p> <p>①鰹は油で揚げる。</p> <p>②しょうゆ、中双糖、みりん、生姜粉、水を鍋に入れ煮溶かし、タレを作る。</p> <p>③揚げた鰹にタレをからめる。</p> <p>〈切り干し大根のごま酢和え〉</p> <p>①切り干し大根はぬるま湯で戻した後、茹でる。</p> <p>②小松菜は2cm位に切り、茹でる。</p> <p>③チキンはほぐしておく。</p> <p>④調味料を攪拌してよく混ぜ、①②③と和える。</p> <p>⑤最後にごまを振る。</p> <p>〈笹竹の味噌汁〉</p> <p>①鰹節と煮干しでだしをとる。</p> <p>②笹竹の水煮は水気を切り、薄く切っておく。</p> <p>③にんじんはせん切りにする。</p> <p>④じゃが芋は2cmの角切りにする。</p> <p>⑤豆腐はさいの目に切る。</p> <p>⑥火の通りにくいものから順番に入れ、煮る。</p> <p>⑦材料に火が通ったら、味噌で味をつける。</p> <p>⑧最後に絹さやを入れる。</p>	
牛乳	206		
県産鰹粉付	50		
揚げ油	5		
しょうゆ	7		
中双糖	7		
みりん	5		
生姜粉	0.1		
水	5		
切り干し大根	3.6		
小松菜	25		
チキン水煮	6		
三温糖	1		
米酢	1.6		
しょうゆ	3		
白炒りごま	0.5		
かつお節	1.2		
煮干しパック	1.2		
笹竹水煮	20		
にんじん	10		
じゃが芋	25		
絹豆腐	25		
味噌	8		
絹さや	8		
さくらんぼ	3粒		

栄養価				〈献立のポイント〉	
エネルギー	662	K _{cal}	ビタミンA	425	μg RE
たんぱく質	26	g	ビタミンB1	0.6	mg
脂質	20	g	ビタミンB2	0.6	mg
カルシウム	335	mg	ビタミンC	41	mg
マグネシウム	104	mg	食物繊維	5.5	g
鉄	2.6	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	3.0	mg			

6月の地産地消月間に合わせ、地元でとれたものや県産品をふんだんに使った献立です。アイズライスというブランドの米を使用したごはんは、「もちもちしておいしい」と子どもたちに好評です。

