いわき市立四倉学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　赤魚の香味焼き　五目豆　もずくのみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	100	
牛乳	206	
赤魚切身	50	**＜赤魚の香味焼き＞**
こねぎ	1.7	①　こねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
しょうが	0.8	②　調味料を混ぜ合わせたところに、①を入れる。
さとう	0.43	③　赤魚に②をからめて、オーブンシートを敷いた鉄板に並べる。
塩	0.1	④　スチームコンベクションオーブンで、220℃で18分焼く。
みりん	0.7	
醤油	1.5	
レモン汁	0.43	
こめサラダ油	0.5	**＜五目豆＞**
とりもも肉	10	①　とり肉は小さく切る。ごぼうは小口切りにし、水につけてあく抜きする。にんじん・たけのこ・こんにゃくはさいの目に切り、こんにゃくは下茹でする。昆布は分量の水につけて戻しておく。ちくわは小口切りにする。
ごぼう	5	
にんじん	10	
板こんにゃく	13	②　鍋に油を熱し、とり肉を中火で色が変わるまで炒める。ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこの順に入れ、さらに炒める。
たけのこ水煮	7	
大豆水煮	9	③　具材表面に火が通ったら、大豆・昆布・昆布の戻し汁を入れ、あくをとりながら煮る。
角切り昆布	2	④　野菜に火が通ったら、ちくわと調味料を入れ、味が染みるまで煮込む。
水	9	⑤　最後に青大豆を入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。
焼きちくわ	7	
さとう	1.3	
醤油	3.7	
青大豆	5	
水	150	**＜もずくのみそ汁＞**
煮干し粉	1	①　じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
かつお節	0.5	②　豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにして油抜きし、もずくは流水解凍しておく。
じゃがいも	38	③　煮干し粉とかつお節でだしをとり、じゃがいも、玉ねぎの順に入れる。
玉ねぎ	25	④　みその半分を入れ、豆腐を入れる。
みそ	12.4	⑤　油揚げともずくを入れる。
豆腐	37	⑥　残りのみそと、長ねぎを入れて仕上げる。
油揚げ	3	
塩抜きもずく(冷凍)	12	
長ねぎ	7	

栄養価					
エネルギー	734	Kカロリー	ビタミンA	152	μgRE
たんぱく質	33.7	g	ビタミンB1	0.49	mg
脂質	16.4	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	383	mg	ビタミンC	10	mg
マグネシウム	130	mg	食物繊維	5.1	g
鉄	2.9	mg	食塩相当量	2.9	g
亜鉛	3.6	mg			

＜献立のポイント＞

香味焼きは、赤魚以外にも鰆やシマガツオでも給食に出しています。五目豆は、豆が苦手な子も多いですが、成長期とってほしい栄養が豊富なメニューなので、定期的に出しています。