須賀川市立第二中学校

献立名	献立名　麦ごはん 牛乳　とり肉のからあげ　キャベツの塩昆布あえ 凍み豆腐のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	100	
強化米	0.3	
麦	10	
牛乳	206	
とりむね肉皮なし	70	＜　とり肉のからあげ　＞
おろししょうが	1.5	①　とり肉に下味をつける。
上白糖	0.2	②　片栗粉をまぶし、油で揚げる。
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
こいくちしょうゆ	2.6	
みりん	1	
片栗粉	14	
揚げ油	8	
キャベツ	40	＜　キャベツの塩昆布あえ　＞
にんじん	8	①　野菜を食べやすい大きさに切る。
冷凍小松菜	15	②　野菜を茹でて、冷ます。
塩昆布	2	③　②と塩昆布を混ぜ、調味する。
塩	0.3	
ごま油	2	
凍豆腐細切り	5	＜　凍み豆腐のみそ汁　＞
だいこん	40	①　大根をせん切り、ねぎを小口切りにする。
ねぎ	14	②　大根を煮る。
冷凍えのき	8	③　②が煮えたら、えのき、凍豆腐を加え、煮る。
みそ	11	④　調味し、ねぎを加える。
和風だしの素	0.6	
水	132	

栄養価					
エネルギー	846	Kカロリー	ビタミンA	243	μgRE
たんぱく質	32.1	g	ビタミンB1	1.03	mg
脂質	28.4	g	ビタミンB2	0.5	mg
カルシウム	311	mg	ビタミンC	30	mg
マグネシウム	77	mg	食物繊維	4.5	g
鉄	2.6	mg	食塩相当量	2.9	g
亜鉛	2.8	mg			

＜献立のポイント＞

リクエストメニュー1位の「とり肉のからあげ」です。とり肉が70gと大きく、食べごたえがあります。
「キャベツの塩昆布あえ」は、ごま風味で塩昆布のうま味と一緒に野菜を食べることができます。