吾妻地区学校給食共同調理場

献立名	鶏そぼろ丼　牛乳　白菜とりんごのシャキシャキサラダ　じゃがいもと豆腐のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
酒	0.8	〈鶏そぼろ丼〉
鶏挽き肉	30	①玉ねぎ、ごぼうを粗みじん切りにする。
米ぬか油	0.8	②干し椎茸、切り干し大根、凍み豆腐は戻して、粗みじん切りにする。
玉ねぎ	18	③鶏挽き肉に酒をまぶしておく。
ごぼう	8	④米油で鶏挽き肉を炒め、玉ねぎ、ごぼうを炒める。
干し椎茸スライス	0.4	⑤④に干し椎茸、切り干し大根、凍み豆腐を炒め合わせ、火を通す。
切り干し大根	2	⑥調味料と冷凍むき枝豆を入れ、仕上げる。
凍み豆腐	3.5	
みそ	2	
酒	1	
みりん	0.8	
三温糖	0.9	
こいくちしょうゆ	3	
冷凍むき枝豆	3	
りんご	8	〈白菜とりんごのシャキシャキサラダ〉
はくさい	35	①りんごは千切りにし、塩水にさらす。生で使用するため、汚染に注意する。
きゅうり	10	②白菜はざく切り、きゅうりは半分ななめ切りにする。
ロースハム	5	③白菜ときゅうりは茹で加熱し、冷却する。
三温糖	0.4	④ハムは、蒸し加熱し、粗熱をとって、冷却する。
塩	0.15	⑤すべての具材を合わせ、手作りのドレッシングで和える。
こしょう	0.02	
米酢	2	
米ぬか油	1.2	
かつおだしパック	3	〈じゃがいもと豆腐のみそ汁〉
大根	25	①だしパックでだしをとる。
木綿豆腐	20	②大根を煮る。じゃがいもを加え、火を通す。
じゃがいも	25	③②がやわらかくなってきたら、豆腐を入れる。
みそ	7.5	④再沸騰後、溶いたみそと小松菜を加え、仕上げる。
小松菜	10	

栄　養　価

エネルギー	613	Kカロリー	ビタミンA	111	μgRE
たんぱく質	25.5	g	ビタミンB1	0.31	mg
脂質	19.1	g	ビタミンB2	0.48	mg
カルシウム	345	mg	ビタミンC	31	mg
マグネシウム	105	mg	食物繊維	4.0	g
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	2.8	mg			

＜献立のポイント＞

子ども達にとって苦手意識の強い切り干し大根や凍み豆腐を使ったそぼろ丼です。手間はかかりますが、みじん切りにすることで、鶏挽き肉や野菜と混ざり、喜んで食べてくれます。

サラダは、りんごのさわやかな味わいがドレッシングとも合い、白菜やきゅうりをおいしく食べられます。いろどりもよく、献立をよりおいしそうに見せてくれるサラダです。