西白河郡矢吹町立矢吹中学校

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　さばの竜田揚げ　五目煮豆　ほうれん草と卵のみそ汁

食品名	1人分
精白米	100
強化米	0.3
牛乳	206
さば切り身	60
おろししょうが	1
しょうゆ	3.5
三温糖	0.7
清酒	1
かたくり粉	9
米白絞油	3
鶏もも肉こま	10
人参	8
干し椎茸	0.5
ごぼう	6
角切りこんにゃ	10
大豆（水煮）	8
三温糖	0.2
しょうゆ	2.2
清酒	0.5
米サラダ油	1
本みりん	0.8
大根	30
じゃがいも	25
えのき	6
ほうれん草（冷凍	20
卵	11.5
みそ	8
鰹の素	1.6
かつおだし	0.6

調理法及び留意事項

〈さばの竜田揚げ〉
①さばの切り身に下味（おろししょうが、しょうゆ、三温糖、清酒）をつける。
②片栗粉をまぶして、揚げる。

〈五目煮豆〉
①人参は1cm角に切り、ごぼうは1cmの厚さの半月切りにする。干し椎茸は戻す。
　こんにゃくはあく抜きをする。
②油をひいて、材料を炒める。
③調味料を加え、煮る。

〈ほうれん草と卵のみそ汁〉
①だしパックを使って、だしをとる。
②大根、じゃがいも、えのきを順に加えて煮る。
③ほうれん草を加え、みそを加える。
④といた卵を加える。

栄　養　価

エネルギー	803	Kカロリー	ビタミンA	245	μgRE
たんぱく質	33.9	g	ビタミンB1	0.57	mg
脂質	23.9	g	ビタミンB2	0.67	mg
カルシウム	327	mg	ビタミンC	13	mg
マグネシウム	113	mg	食物繊維	4	g
鉄	3.1	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	3.7	mg			

＜献立のポイント＞

さばの竜田揚げは、外はカリっと、中はふんわりとしていて、魚が苦手な生徒も好んで食べてくれる人気メニューです。
五目煮豆は、一つ一つの具材が小さいので、はしの使い方の練習にもなります。味がしっかりついているので、ごはんが進みます。