常磐学校給食共同調理場

献立名	献立名　ごはん　ごま塩　牛乳　かつおの揚げ浸し　蒸しさつまいも どさんこ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
ごま塩	1	
		＜かつおの揚げ浸し＞
かつお切り身でんぷ付き	40	①かつおでん粉付きを揚げる。
こめ白絞油	3.2	②しょうがはみじん切りにする。
しょうゆ	3.2	③酒を煮立たせ、しょうがを入れる。沸いたら調味料を入れる。
三温糖	1.6	④揚げたかつおにたれをかけ、浸して仕上げる。
酒	2.4	
しょうが	1.6	
みりん	2.4	
		＜蒸しさつまいも＞
冷凍さつまいも乱切り	20	①冷凍さつまいもをシートに並べ、180℃に設定したコンベクションオーブン・
		コンビモードで15分焼く。
豚肩肉	10	＜どさんこ汁＞
じゃがいも	15	①じゃがいもはさいの目に、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
にんじん	10	②豆腐はさいの目に切り、流水にさらし、ホールコーンは解凍しておく。
もやし	20	③しょうが・にんにくはみじん切りにする。
冷凍ホールコーン	10	③煮干し粉でだしをとっておく。
長ねぎ	10	④こめ油を熱し、豚肉を炒める。
豆腐	30	⑤だし汁を沸かし、じゃがいも・にんじんを入れる。
しょうが	0.5	⑥もやし・ホールコーン・④を入れる。
にんにく	0.3	⑦みそ半量・豆腐の順に入れ、豆腐が温まったら残りのみそを入れる。
こめ油	0.8	⑧バターと長ねぎを入れ、仕上げる。
みそ	10.5	
バター	1	
煮干し粉	1	
水	125	

栄　養　価					
エネルギー	615	Kカロリー	ビタミンA	142	μgRE
たんぱく質	28	g	ビタミンB1	0.43	mg
脂質	15.4	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	330	mg	ビタミンC	9	mg
マグネシウム	90	mg	食物繊維	2.9	g
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	3	mg			

＜献立のポイント＞

いわき市では毎月7日を「魚の日」と制定し、毎月7日前後に「常磐もの」の魚を給食に取り入れています。地元の食材を使い、周知しながら提供することで「郷土愛」を育むことを目的としています。