

郡山市立西田学園 小学部(兼 共同調理場)

献立名	献立名 ク)	菜めし(麦ごはん) 牛乳 鯉のスパイシー揚げ ノンエッグタルタルソース(パッ ごまあえ わかめ汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	70	<菜めし> 菜めしの素を計量し、ごはん混ぜ込む			
精麦	7				
菜めしの素	1.6				
牛乳	206	<鯉のスパイシー揚げ> ①鯉の切身に酒 鯉用スパイスをからめ、下味をつける。 ②分量の小麦粉 米粉 スパイスをあわせて、下味の付いた鯉の切身につける。 ③油で色よく揚げる。骨切されているので、身がきれいに開くようにする。			
鯉から揚げ用切身	40				
鯉用混合スパイス	4				
酒	4	<小松菜ともやしのごまあえ> ①小松菜は2cm長さに切る。 ②もやし 小松菜を各々ゆで、冷却する。 ③野菜を合わせ、調味する。			
薄力粉	9				
県産米粉	1				
鯉用混合スパイス	4	<わかめ汁> ①だし汁に、じゃがいも にんじん 玉ねぎをいれる。 ②煮えたら、豆腐を入れる。 ③調味し、わかめを加える。			
水	25				
米白絞油	2				
ノンエッグタルタルソース	8	小松菜 20 もやし 30 白すりごま 2 砂糖 0.4 しょうゆ 1.5 (乾) わかめ 0.4 じゃがいも 20 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 35 みそ 8 かつおだし 1			
小松菜	20				
もやし	30				
白すりごま	2				
砂糖	0.4				
しょうゆ	1.5				
(乾) わかめ	0.4				
じゃがいも	20				
豆腐	25				
にんじん	10				
玉ねぎ	35				
みそ	8				
かつおだし	1				
栄 養 価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	686 Kcal	ビタミンA	289 μgRE	<鯉のスパイシー揚げ> について ・鯉は郡山の特産品のひとつです。震災後、給食では使用を控えていましたが、郡山市全体で「鯉給食」プロジェクトが立ち上がり、8年ぶりに11月のメニューに入りました。今回のメニューは、元キハチレストラン総料理長「鈴木真雄シェフ」考案の「オリジナルスパイス」を使ったものです。パンに使える鯉料理ということでしたが、本校はごはんにあわせました。タルタルソースをつけて、より食べやすくしています。	
たんぱく質	25.3 g	ビタミンB1	0.7 mg		
脂質	19.4 g	ビタミンB2	0.51 mg		
カルシウム	354 mg	ビタミンC	24 mg		
マグネシウム	115 mg	食物繊維	4.4 g		
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.6 g		
亜鉛	2.8 mg				