

福島市西部学校給食センター

献立名	献立名				ご飯 牛乳 納豆 アスパラのごまサラダ ジャがいものうま煮	
食品名	1人分 (g)	調理法及び留意事項				
精白米	70	≪アスパラのごまサラダ≫ ① にんじんは細せん切り、キャベツは2cmに切る。 ② ①と冷凍グリーンアスパラを茹でて冷却し、洗いしょうゆをする。 ③ ホールコーン缶を開缶し、汁気を切る。 ④ こいくちしょうゆと焙煎ごまドレッシングを混ぜ合わせておく。 ⑤ 釜で②③と白すりごまを和え、④を加えて仕上げる。				
牛乳	206					
納豆	30					
たれ	3					
からし	1					
にんじん	5					
キャベツ	28					
冷凍グリーンアスパラ	10					
ホールコーン缶	5					
洗いしょうゆ	0.6					
白すりごま	1.2	≪ジャがいものうま煮≫ ① にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎは2cm×4cmの短冊切り、ジャがいもは15g程度の乱切りにする。 ② 干しいたけスライス、水で戻しておく(汁は捨てずにとっておく)。 ③ 冷凍生揚げは、油抜きをする。 ④ 削り節だしパックからだしを取る。 ⑤ 釜に豚もも肉、冷凍おろししょうが、清酒、米サラダ油を入れ、肉に火が通るまで炒める。 ⑥ ⑤ににんじん、玉ねぎを入れて炒め、②で戻したしいたけと戻し汁を入れる。 ⑦ ⑥に④でとっただし汁を入れ、にんじんに火が通るまで煮る。 ⑧ ⑦にジャがいもと冷凍生揚げを入れ、ジャがいもに火が通るまで煮る。(ジャがいもの加熱は、やや硬めに火が通る程度でよい) ⑨ ⑧に調味料を入れて5分ほど煮込み、最後に冷凍むき枝豆を入れて仕上げる。 ※ 配食時にジャがいもが崩れるのを防ぐため、やや硬めに仕上げるとよい。特に給食センターの場合は、配缶後に余熱で食材が柔らかくなるので注意。				
こいくちしょうゆ	0.5					
焙煎ごまドレッシング	4.5					
豚もも肉	10					
冷凍おろししょうが	0.5					
清酒	1.5					
米サラダ油	0.8					
にんじん	10					
干しいたけスライス	0.5					
玉ねぎ	30					
ジャがいも	40					
冷凍生揚げ	30					
冷凍むき枝豆	8					
削り節だしパック	2					
三温糖	0.8					
本みりん	1.2					
こいくちしょうゆ	7					
水	50					
栄 養 価		＜献立のポイント＞		・食塩相当量が小学校2.0g未満・中学校2.5g未満となる日の献立を「減塩の日」と設定し、適切な食塩相当量の食事を児童生徒が体験できるようにしています。		
エネルギー	612 Kcal	ビタミンA	169 μgRE			
たんぱく質	22.9 g	ビタミンB1	0.49 mg			
脂質	17.8 g	ビタミンB2	0.58 mg			
カルシウム	309 mg	ビタミンC	18 mg			
マグネシウム	112 mg	食物繊維	5.8 g			
鉄	2.8 mg	食塩相当量	1.7 g			
亜鉛	3.4 mg					

