玉川村学校給食センター

献立名	献立名　ごはん　牛乳　ぶりの蒲焼き　切干大根の炒め煮　さつま汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
強化米	0.21	
牛乳	206	
ぶり澱粉付	40	＜ぶりの蒲焼き＞
こめ白絞油		① Aの調味料を合わせて火にかけ、タレを作る。
三温糖	3	② ぶりを白絞油でよく揚げる。
しょうゆ	5	③ 揚げたぶりにタレをくぐらせるようにつける。
みりん ＋ A	2	
料理酒	2	
水	4	
サラダ油	0.5	＜切干大根の炒め煮＞
切干大根	5	① にんじんは千切り、さつまあげは半分に切って短冊に切る。
にんじん	10	② 切干大根は水につけて戻し、水気を絞る。干しいたけも戻しておく。
さつまあげ	10	③ 油を熱し、切干大根を炒め、にんじん、さつまあげ、戻したしいたけを入れる。
干ししいたけ	0.2	④ 調味料を加え、ちょうどよい柔らかさになるまで煮る。
三温糖	0.7	⑤ 最後にカットいんげんを入れ、仕上げる。
しょうゆ	4	
酒	0.5	
みりん	1	
カットいんげん	4	
ごぼう	6	＜さつま汁＞
にんじん	10	① にんじん、大根はいちょう切り、ごぼう、ねぎは小口切り、油揚げは半分に切って短冊に切る。さつまいもはよく洗い、まだら剥きにして一口大に切る。
大根	20	② だしパックでだしをとる。
さつまいも	25	③ ごぼう、にんじん、大根を煮る。
油揚げ	6	④ ③に火が通ったらさつまいも、油揚げ、ねぎを加える。
ねぎ	10	⑤ 調味料を入れて味を調え、仕上げる。
しょうゆ	5	
塩	0.2	
だしパック		

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	700	Kカロリー	ビタミンA	252	μgRE	蒲焼きのタレは、かけるのではなく、くぐらせるようにたっぷりとつけます。 カラッと揚げたぶりに甘辛いタレがよく合い、生臭さもないので子どもたちにも人気があります。
たんぱく質	25.1	g	ビタミンB1	0.91	mg	
脂質	21.5	g	ビタミンB2	0.58	mg	
カルシウム	328	mg	ビタミンC	15	mg	
マグネシウム	90	mg	食物繊維	4	g	
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.7	g	
亜鉛	2.9	mg				