福島市東部学校給食センター

献立名	献立名　菜めしごはん　牛乳　キャベツの和え物　煮みそ　ヨーグルト

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	80	〈菜めしごはん〉
菜めしの素	2.5	①炊きあがったごはんに菜めしの素を混ぜる。
牛乳	206	
キャベツ	20	〈キャベツの和え物〉
きゅうり	8	①キャベツは千切り、きゅうりは3ミリの輪切りにし、茹でて冷却する。
もやし	12	②もやし、冷凍生わかめは茹でて冷却し、糸かまぼこは蒸して冷却する。
冷凍生わかめ	4	③薄口しょうゆ、米酢、米油を混ぜ合わせ冷却する。
糸かまぼこ	8	④①②を③で和えてできあがり。
薄口しょうゆ	1.6	
米酢	1.2	
米油	1.6	
豚肉	16	〈煮みそ〉
酒	0.6	①にんじん、大根はいちょう切りにする。
にんじん	16	②つきこん、鹿の子いかは茹で、生揚げは油抜きし、いんげんは解凍する。
大根	40	③みそ、豆みそ、三温糖は合わせてだし汁でといておく。
つきこんにゃく	20	④鍋に豚肉と酒、にんじん、大根、つきこんを入れ炒める。
だしパック	1.2	⑤④に水と里芋を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
冷凍里いも	24	⑥鹿の子いか、生揚げ、③、いんげんを加え、煮込んでできあがり。
冷凍鹿の子いか	12	
冷凍生揚げ	16	
みそ	4	
豆みそ	2.4	
三温糖	2.1	
冷凍さやいんげん	4	
ヨーグルト	70	〈ヨーグルト〉

栄養価					
エネルギー	600	Kカロリー	ビタミンA	188	μgRE
たんぱく質	25.8	g	ビタミンB1	0.29	mg
脂質	14.3	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	96.9	mg	ビタミンC	10	mg
マグネシウム	87	mg	食物繊維	4	g
鉄	6.1	mg	食塩相当量	2.7	g
亜鉛	2.8	mg			

＜献立のポイント＞

福島市の伝統や文化を伝えるため「だいすきふくしまの日献立を実施しています。4月は福島市のパートナーシティである愛知県豊橋市を身近に感じてもらうため、豊橋市で生産が盛んなキャベツを使用した和え物と愛知県の郷土料理の「煮みそ」を提供しました。