

檜葉町立檜葉中学校

献立名	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き つるむらさきとなめたけのおかか和え マミーすいとん ミルメーク		
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	100	<p><鮭の幽庵焼き></p> <p>①調味液にしろさを1~2時間漬ける。 ②スチームコンベクションで200℃ 50% 9分焼く。</p> <p><つるむらさきとなめたけのおかか和え></p> <p>①つるむらさき3cm、人参干切りにカット ②①をスチーム又はボイル、冷却し、絞る。 ③②となめたけを和えて、かつお節をまぶす。</p> <p><マミーすいとん></p> <p>①ごぼうさがき、人参イチョウ、干し椎茸もどす、鶏もも肉1口大、ねぎ輪切り 豆腐ちぎる、三つ葉1cm、すいとん粉を水で練る ②すいとんの下茹で(浮いてきたら冷やす) ③かつおのだし汁に、干し椎茸の戻し汁を入れ、具材を煮る。 ④すいとん、調味料を入れる。</p>	
牛乳	206		
しろさけ 生	50		
ゆず 生	6		
醤油	6		
酒	6		
みりん	8		
つるむらさき	48		
人参	18		
なめたけ	12		
かつお節	0.6		
すいとん粉	20		
水	10		
ごぼう	10		
人参	10		
干し椎茸スラ	0.5		
鶏もも肉	15		
ねぎ	8		
醤油	5		
酒	3		
みりん	1		
出し汁かつお	2		
水	120		
ミルメークコーヒー			

栄養価

<献立のポイント>

栄養成分	量	単位	栄養成分	量	単位	震災前は鮭の捕獲数日本一に輝いたこともある檜葉町。柚子の町でもあり両方を使った幽庵焼きを主菜とし、さらには福島が生産量日本一を誇るつるむらさきを使った和え物。そして、かつてサッカー日本代表フィリップトルシエ監督が名付けてくれたマミーすいとん。地元の活性化を献立で表現しています。ミルメークは鉄分補給
エネルギー	815	Kcal	ビタミンA	869.1	μgRE	
たんぱく質	35.5	g	ビタミンB1	0.89	mg	
脂質	16.7	g	ビタミンB2	0.76	mg	
カルシウム	457.4	mg	ビタミンC	56.6	mg	
マグネシウム	125.2	mg	食物繊維	4.1	g	
鉄	3.6	mg	食塩相当量	2.4	g	
亜鉛	3.4	mg				