

いわき市立四倉学校給食共同調理場

献立名	献立名	ごはん 牛乳 かじきカツ ひじきの油炒め 八杯汁 パックソース			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
ごはん	100	<p>&lt;かじきカツ&gt; ・油温度180度で6分30秒～7分を目安に揚げる。</p> <p>&lt;ひじきの油炒め&gt; ① 干しひじきは水でもどす。 ② さつま揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをする。水煮大豆は洗って水気を切る。さやいんげんは2～3cmの長さに切って、さっとゆでる。 ③ 油を熱してとり肉を炒め、ひじき・上白糖・水を入れて煮る。 ④ ひじきがやわらかくなったら、本みりん・酒・醤油・さつま揚げ・水煮大豆を入れて煮含める。 ⑤ さやいんげんと白いりごまを入れて仕上げる。</p> <p>&lt;八杯汁&gt; ① だし昆布とかつお節でだしをとる。 ② にんじん・大根・里芋はいちょう切りにする。こんにゃくは色紙切りにし、ゆでてあく抜きをする。長ねぎは小口切りにする。生揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをする。 ③ だし汁に、にんじん・大根・こんにゃくを入れて加熱し、あくをとる。 ④ 塩・酒・里芋を入れて煮る。 ⑤ 里芋に火が通ったら、生揚げ・醤油を入れる。 ⑥ よく沸騰したところに、水溶きでん粉でとろみをつけ、長ねぎを入れて仕上げる。</p>			
牛乳	206				
かじきカツ	60				
揚げ油	7.5				
こめサラダ油	1.2				
とりもも肉(皮)	12				
干しひじき	2.6				
上白糖	1.2				
水	7.2				
本みりん	1.2				
酒	1.2				
醤油	4.2				
さつま揚げ	12				
水煮大豆	6				
さやいんげん	4.8				
白いりごま	0.9				
水	130				
だし昆布	1				
かつお節(厚)	1.7				
にんじん	15				
大根	40				
こんにゃく	20				
塩	0.3				
酒	1				
里芋	20				
生揚げ	25				
醤油	8				
でん粉	2				
でん粉溶き水	10				
長ねぎ	10				
パックソース	5				
栄養価		<献立のポイント>			
エネルギー	822 Kcal	ビタミンA	177 μgRE	<p>いわき市では、福島県立小名浜海星高等学校の生徒が遠洋航海実習でとったかじきを使った「かじきカツ給食」を毎年提供しています。郷土料理の「八杯汁」と合わせ、地域の人や文化について知ることができる献立です。</p>	
たんぱく質	33.1 g	ビタミンB1	0.47 mg		
脂質	23 g	ビタミンB2	0.42 mg		
カルシウム	378 mg	ビタミンC	6 mg		
マグネシウム	126 mg	食物繊維	5.8 g		
鉄	2.9 mg	食塩相当量	3.2 g		
亜鉛	3.3 mg				