

本宮方部学校給食センター

献立名	献立名	ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き こんにゃくのみそ炒め いら玉汁			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	80	[さばのカレー醤油焼き] ① 調味料をまぜ、さばに漬け込む。 ② さばを鉄板に並べて焼く。			
ビタミン強化米	0.2				
牛乳					
まさば	40				
こいくちしょうゆ	3.5				
本みりん	2				
三温糖	2				
カレー粉	0.4				
米ぬか油	0.7			[こんにゃくのみそ炒め] ① にんじんはいちょう切り、ごぼうとれんこんは乱切りにする。 ねぎは小口切り、こんにゃくは短冊に切る。 ② 油で鶏肉、ごぼうを炒め、れんこんとにんじん、こんにゃくを加えて煮る。 ③ ねぎを入れ、調味料を入れて煮る。	
鶏肉モモ	15				
ごぼう	10				
れんこん	10				
にんじん	8				
板こんにゃく	25				
ねぎ	5				
おろししょうが	0.5				
清酒	1				
三温糖	1				
本みりん	1	[いら玉汁] ① かつおだしパックでだしをとる。 ② 豆腐はさいの目、えのきたけといらは3cm程に切る。 ③ 豆腐、えのきたけを煮る。 ④ いらと調味料を入れる。 ⑤ かたくり粉でとろみをつけて、卵を入れる。			
かつおだし	0.15				
米みそ	3				
木綿豆腐	30				
えのきたけ	7				
いら	10				
冷凍液卵	20				
だしパック	1.4				
こいくちしょうゆ	5				
食塩	0.4				
清酒	1				
かたくり粉	1				
水	120				

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	645	Kcal	ビタミンA	188	μgRE
たんぱく質	29.4	g	ビタミンB1	0.43	mg
脂質	21.6	g	ビタミンB2	0.55	mg
カルシウム	327	mg	ビタミンC	4	mg
マグネシウム	91	mg	食物繊維	3.2	g
鉄	2.9	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	3	mg			

毎週水曜日を日本型食生活の日として、魚を中心とした和食を提供しています。魚が苦手な子どもでも食べやすいように、カレーで味付けました。ねぎは本宮市産のものを活用しました。

