南相馬市立原町第三小学校

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　鶏肉の照焼　　マカロニサラダ　　大豆たっぷりみそ汁

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	
		〈鶏肉の照焼〉
鶏もも切り身（皮つき）	50	①生姜、調味料を合わせ、たれを作る。
冷凍しょうが	0.5	②たれを鶏肉にまぶし、下味をつける。
こいくちしょうゆ	3	③スチコンで加熱し、温度を確認し配食する。
清酒	1	※コンビ　200℃　80%　18分
本みりん	1	
ツイストマカロニ	4	〈マカロニサラダ〉
にんじん	3	①ハムは、スチコンで加熱し冷却する。
きゅうり	8	②マカロニは、茹でて冷却する。
キャベツ	10	③きゅうり・にんじん・キャベツは、消毒してすすぐ。
食塩	0.03	④きゅうりは縦半分の斜め切り。にんじん・キャベツは千切りにする。
無塩せきロースハム	8	⑤きゅうり、キャベツに塩を振り水切する。
エッグケアマヨネーズ	8	⑥ハム・マカロニ・野菜に調味料を加え、混ぜ合わせ味を調える。
こしょう	0.02	
じゃがいも（メークイン）	30	
木綿豆腐	20	〈大豆たっぷりみそ汁〉
油揚げ	2.5	①煮干しで、だしをとる。
冷凍むき枝豆	5	②じゃがいも・豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り。
凍豆腐細切り1/150	2	ねぎは小口切り、油揚げは、縦半分5㎜幅に切り、釜で油切りをする。
にんじん	8	えのきたけ・枝豆は流水で解凍。
冷凍バラえのき	8	③だし汁に、じゃがいも、にんじんを加えて煮る。
根深ねぎ	8	④豆腐、油揚げ、えのきたけを加えて、煮る
みそ	7	
純煮干粉	2	⑤えだまめ、凍み豆腐、調味料、ねぎを加えて、味を調える。

栄養価					
エネルギー	642	Kカロリー	ビタミンA	182	μgRE
たんぱく質	28.8	g	ビタミンB1	0.59	mg
脂質	24.6	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	332	mg	ビタミンC	16	mg
マグネシウム	103	mg	食物繊維	2.4	g
鉄	2.4	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	3.4	mg			

＜献立のポイント＞

照焼やマカロニサラダは、子どもたちに人気のメニューです。鶏肉は、じっくり下味をつけて焼き上げます。汁ものは、豆や大豆製品をたっぷり使っています。カルシウムや鉄分がしっかり取れる一品です。