

下郷町学校給食共同調理場

献立名	アスパラごはん 牛乳 にらのたまごとじ おひたし しいたけのスープ さくらんぼ										
食品名	1人分	調理法及び留意事項									
精白米	68	〈アスパラごはん〉 ①米を研いで、炊飯する。 ②アスパラガスとウインナーは1cm幅に切る。 ③コーン缶は汁をよく切る。 ④無塩バターでアスパラガス、ウインナー、コーンを炒め、火を通す。 ⑤塩、こしょう、きび砂糖で味を調える。 ⑥ご飯が炊けたら、炒め合わせた具を混ぜ込む。									
強化米	0.25										
精麦	7										
無塩バター	1.5										
ウインナー	7										
コーン缶	8										
アスパラガス	10										
塩	0.4										
こしょう	0.02										
きび砂糖	0.3										
牛乳	206	〈にらのたまごとじ〉 ①だしパックでだしをとる。 ②にらは2~3cm幅にカット、玉ねぎは半分スライスにする。 ③干し椎茸は、水で戻しておく。 ④大豆油で豚肉を加熱する。 ⑤豚肉の火が通ったら、玉ねぎを炒め合わせ、その後、だし汁を加える。 ⑥煮たてで、にらを加え、調味料で味を調える。 ⑦卵をゆっくりと入れ、優しく折りたたむように混ぜ合わせる。 ⑧卵に火が通ったら完成。									
だしパック	0.5										
だし汁	10										
にら	15										
玉ねぎ	25										
干し椎茸スライス	1.2										
水	3.6										
大豆油	0.5										
豚もも肉	12										
きび砂糖	0.85										
醤油	2.8	〈おひたし〉 ①きゅうりは半分ななめにスライス、キャベツは一口大の大きさにする。 ②きゅうり、キャベツ、もやしは加熱・冷却する。 ③醤油で和える。									
卵	35										
きゅうり	5										
キャベツ	20										
もやし	35										
醤油	2										
玉ねぎ	15				〈椎茸のスープ〉 ①玉ねぎは半分スライス、しいたけは厚めスライス、水煮たけのこは短冊切りにする。 しいたけが大きい場合は、半分厚めスライスにする。 ②豆腐はさいのめに切り、水にさらしておく。 ③お湯を沸かし、玉ねぎ、しいたけ、たけのこを入れ煮る。 ④沸騰したら豆腐を入れ、ゆっくりと火を通す。 ⑤中華スープストックと塩で味を調え、最後に醤油を加えて仕上げる。						
しいたけ	5										
水煮たけのこ	10										
木綿豆腐	30										
中華スープストック	0.6										
塩	0.4										
醤油	2										
水	120										
さくらんぼ	25	栄養価									
								〈献立のポイント〉 どの料理も味付けがシンプルで、子ども達が抵抗なく食べてくれます。また、それぞれの料理を食べ合わせた時にも相性が高い味付けになっています。町内産の旬の食材(アスパラ、にら、キャベツ、しいたけ)を使い、さくらんぼとともに季節感を出しました。			
エネルギー	613				Kcal	ビタミンA	252				μgRE
たんぱく質	25.2				g	ビタミンB1	0.73				mg
脂質	19.8				g	ビタミンB2	0.68				mg
カルシウム	340				mg	ビタミンC	24				mg
マグネシウム	81				mg	食物繊維	4.6				g
鉄	3.8				mg	食塩相当量	2.4				g
亜鉛	3.2				mg						

