いいたて希望の里学園

献立名	献立名　　麦ごはん　生揚げの肉みそかけ　じゅうねん和え　冬瓜とみょうがのみそ汁　牛乳

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
強化米	0.21	
麦	7	
牛乳	206	
生揚げ	75	〈生揚げの肉みそかけ〉
鶏ひき肉	12	①生揚げを半分に切り、スチコンで加熱する。
おろし生姜	1	②鶏ひき肉、生姜、調味料を合わせ、煮る。
清酒	1	③生揚げに②をかける。
三温糖	5	
本みりん	0.8	
みそ	5	
さやいんげん	20	〈じゅうねん和え〉
にんじん	5	①さやいんげんを3cmに切り、ゆでる。
えごま	2	②にんじんを千切りにし、ゆでる。
三温糖	1.5	③えごまを炒って、すり鉢ですり。
本みりん	1	④③に調味料を加え、たれをつくる。
濃口しょうゆ	0.5	⑤野菜と④を和える。
みそ	1	
削り節	0.2	
にんじん	8	〈冬瓜とみょうがのみそ汁〉
冬瓜	40	①煮干し、削り節でだしをとる。
みょうが	10	②にんじん、冬瓜をいちょう切りにする。
木綿豆腐	15	③みょうがを千切りにする。
冷凍液卵	15	④豆腐をさいの目に切る。
煮干し	1	⑤だし汁に野菜、豆腐を加えて煮る。
削り節	2	⑥⑤に調味料、液卵を入れ、仕上げる。
みそ	7	

栄養価					
エネルギー	678	Kカロリー	ビタミンA	199	μgRE
たんぱく質	29.6	g	ビタミンB1	0.55	mg
脂質	22.3	g	ビタミンB2	0.52	mg
カルシウム	526	mg	ビタミンC	21	mg
マグネシウム	118	mg	食物繊維	4.2	g
鉄	5.5	mg	食塩相当量	2.2	g
亜鉛	3.5	mg			

＜献立のポイント＞

毎月「飯舘の味の日献立」として、地元の食材や郷土料理、昔から飯舘村の給食にとり入れられてきたメニューなどを提供するようにしています。和え物に使用したえごまは、飯舘産のものを使いました。和え物や汁物に旬の食材をとり入れ、季節を感じることができる献立にしました。