

葛尾村学校給食センター

献立名		ごはん 牛乳 手作りキッシュ風オムレツ じゅうねんサラダ 新じゃがいものみそ汁 佃煮				
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
精白米	70	＜手作りキッシュ風オムレツ＞ ① 野菜以外の材料を混ぜ合わせる。 ② 野菜も加えて混ぜ合わせる。 ③ クッキングシートをを引いたホテルパンに流し、スチームコンベクションオーブンで、コンビ80%170℃で13分焼く。 ④ 向きを180℃変えて、さらにコンビ80%170℃で13分焼く。 ⑤ 対象ごとに切り分けて配食し、ケチャップをかける。 ※ 切り分ける際に、クッキングシートがオムレツについていないか十分確認して作業する。 ＜じゅうねんサラダ＞ ① さやいんげんは斜め切り、にんじんは千切り、キャベツは細切りにする。 ② えごまは、乾煎り後ミルで粉碎する。 ③ かぼちゃは、スチーム後冷却する。 ④ その他の野菜は、ボイル後冷却する。 ⑤ 野菜の水分を軽く絞り、調味料で和える。 ※ えごまは、同様の分量のえごまペーストでも代用できます。 ＜新じゃがいものみそ汁＞ ① 生揚げは色紙切り、じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、さやえんどうはすじを取り、1/2に切る。 ② だしをとる。 ③ たまねぎを加えて煮る。 ④ 鶏肉、じゃがいも、生揚げも加えて煮る。 ⑤ 野菜が煮えたら調味し、さやえんどうを加えて仕上げる。				
強化米	0.2					
牛乳	206					
ツナ水煮	7					
ソテーオニオン(冷)	16					
カットトマト(冷)	8					
ほうれん草(冷)	16					
凍結全卵	25					
生クリーム(乳脂肪)	1.2					
調理用牛乳	9					
ミックスチーズ	5					
食塩	0.1					
コンソメ	0.15					
白こしょう	0.02					
上白糖	0.15					
トマトケチャップ	3					
ダイスカぼちゃ(冷)	25					
さやいんげん	12					
にんじん	12					
キャベツ	30					
味噌	1.8					
上白糖	0.5					
白すりごま	1					
えごま(乾)	0.8					
ノンエッグマヨネーズ	2					
丸大豆しょうゆ	0.8					
鶏むね肉(皮なし)	10					
生揚げ	25					
じゃがいも	25					
たまねぎ	30					
さやえんどう	10					
味噌	6.3					
かつおだしパック	3.5					
水	100					
ひじき佃煮	4.5					
栄 養 価					＜献立のポイント＞	
エネルギー	653 Kcal	ビタミンA	500 μgRE			
たんぱく質	26.8 g	ビタミンB1	0.56 mg			
脂質	19.5 g	ビタミンB2	0.61 mg			
カルシウム	451 mg	ビタミンC	48 mg			
マグネシウム	113 mg	食物繊維	5.8 g			
鉄	5.1 mg	食塩相当量	2.1 g			
亜鉛	3.5 mg					