## いわき市立小名浜学校給食共同調理場

	<u> </u>	汉帕及六川即生物
献立名	献立名	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ いんげんのごまよごし なす汁
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
十孔	206	<かつおの竜田揚げ>
かつお竜田揚げ	40	
こめ白絞油	3.2	
11177 A.L.		くいんげんのごまよごし>
醤油		① にんじんはせん切り、さやいんげんは2~3cmの長さに切り、それぞれゆでておく。 ② 醤油と砂糖と白ねりごまを熱したところに、ゆでたにんじん、さやいんげんを入れて
さとう 白ねりごま	8	
にんじん		③ 黒いりごまを入れて仕上げる。
さやいんげん	3	
黒すりごま	0.4	
-le	00	<なす汁>
<u>水</u> 煮干し粉	90 1	① じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切り、なすは半月切りにする。 ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
じゃがいも		③ 煮干し粉でだしをとる。
玉ねぎ		<ul><li>(4) だし汁にじゃがいも、玉ねぎ、なすの順に入れて加熱し、あくをとる。</li></ul>
なす		⑤ 油揚げ、半量のみそ、豆腐を入れる。
油揚げ	4	⑥ 豆腐の中心温度を確認し、残りのみそを入れて仕上げる。
豆腐(冷凍)	22	
みそ	8.2	
	<u> </u>	
エネルギー	570	K     ビタミンA   137   μgRE いわき市では、「じゃんがら給食」を
たんぱく質	24.4	g ビタミンB1 0.41 mg 毎年7・8月に伝統食献立として提供
脂質	16.3	- しつひがらぬははらば、「ロー
カルシウム	398	mg ビタミンC 9 mg いご飯」「なす汁」「十六ささげのごま
マグネシウム 鉄		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
<u></u>		mg 食塩相当量 1.6 g 現在はあまり作られていないため、 mg 代わりにさやいんげんを使用してい
┸┖╌╩┦	0.0	ます。