二本松市安達学校給食センター

献立名	献立名	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 切り昆布の煮物 なめこ汁						
食品名	1人分	調理法及び留意事項						
精白米	70							
精麦	7							
1 =1								
牛乳	206							
いわし開き澱粉付き	30	いわしのかば焼き						
米油	4							
こいくちしょうゆ	3.7	① いわし開き澱粉付は、170°C3分40秒揚げる。						
上白糖	3	② たれを作る。						
本みりん	2	③ ①に②をかける。						
清酒(上撰)	2							
おろししょうが	0.2							
ごま(いり)	0.5 3							
水	3							
豚モモ肉	8	切り昆布の煮物						
米油	0.5	<下処理>						
細切昆布	1.5	※ 細切昆布を水で戻す。						
にんじん	10	※ にんじんは太せん切り、ごぼうは笹がき、さつま揚げは短冊切りにする。						
ごぼう	5	<作り方>						
さつま揚げ	10	① 豚肉を米油で炒める。						
冷凍えだまめ こいくちしょうゆ	3 2	② 笹がきにしたごぼうを炒め、にんじん、切り昆布と煮る。③ 調味する。						
上白糖	0.3	④ 渦凍えだまめを入れて煮る。						
本みりん	1	() バルバンにあるとというという。						
なめこ	15	なめこ汁						
じゃがいも	20	<下処理>						
木綿豆腐	20	※ じゃがいもは10mmいちょう切り、にんじんは3mmいちょう切り、こまつなは10mm、						
にんじん こまつな	8 10	ねぎ3mm、豆腐はさいの目切りにする。						
こま フな ねぎ	5							
みそ	8.5	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
かつおだしパック	1.5	② なめこを煮る。						
		③ 豆腐を煮る。						
		④ 小松菜、ねぎを入れ、調味する。						
		W # Im						
ナナッチ	1 0001	栄養価 <献立のポイント>						
エネルギー たんぱく質		Kか ビタミンA 239 μgRE 毎月、19日の食育の日前後に g ビタミンB1 0.61 mg 「市内統一テーマメニュー(通称;						
<u>たんはく貝</u> 脂質	26.2 20.7							
カルシウム		g ビタミンC 15 mg ニュー)」を実施しています。いわ						
マグネシウム		Ing になど魚が苦手な子どももかば						
鉄	3.1	mg 食塩相当量 2.4 g なります。地元産のなめこやじゃ						
亜鉛	3.2	mg がいもを使用したみそ汁は、子ど						
		も達にも人気のメニューです。						

	<献立のポイ					
エネルギー	629	K炉	ビタミンA	239	μ gRE	毎月、19日の食育
たんぱく質	26.2	g	ビタミンB1	0.61	mg	「市内統一テーマメニ
脂質	20.7	g	ビタミンB2	0.56		にほんまつっ子元気
カルシウム	361	mg	ビタミンC	15		ニュー)」を実施してし しなど魚が苦手な子
マグネシウム	106	mg	食物繊維	5.2		焼きのたれがつくと、
鉄	3.1	mg	食塩相当量	2.4		なります。地元産のな
亜鉛	3.2	mg				がいもを使用したみる
						も達にも人気のメニ <i>:</i>

