


南会津町立田島小学校

献立名		ごはん 牛乳 さばのソース焼き ヤーコンサラダ 打ち豆汁 手作りふりかけ							
食品名	1人分	調理法及び留意事項							
精白米	70	【さばのソース焼き】 ①さばにしょうがと酒で下味をつけ、皮を上にしてスチコンで165℃20分下焼きする。 ②ウスターソース・みそ・きび砂糖を混ぜて①のさばに塗り、ごまを振りかけ温度はそのまま8分焼く。							
牛乳	206								
さば切り身	40								
おろししょうが	1								
清酒	0.7								
ウスターソース	2								
米みそ	2								
きび砂糖	0.5								
白いりごま	0.2								
ヤーコン	28					【ヤーコンサラダ】 ①ヤーコンは皮をむいていちょう切りにし、ゆでて冷却する。 ②もやしはゆでて冷却する。 ③ほうれん草はゆでて3cm幅に切り、冷却する。 ④ハムは蒸して冷却する。 ⑤調味料を混ぜ合わせ、①～④と和える。			
もやし	20								
ほうれん草	10								
無塩せきハム 千切り	3								
米酢	1								
しょうゆ	1.8								
きび砂糖	0.5								
ごま油	1.5								
水	120	【打ち豆汁】 ①水にかつおだしパックを入れてだしをとる。 ②じゃがいもは一口大に切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。 ③①のだし汁に②としめじを入れて煮る。 ④具材が煮えたら打ち豆を加えて火を通す。 ⑤味噌を加え調味する。							
かつおだしパック	2.4								
じゃがいも	28								
大根	24								
にんじん	9								
冷凍ぶなしめじ	8								
打ち豆	3								
米みそ	6.5								
かつお節	1.5					【手作りふりかけ】 ①かつお節、ちりめんじゃこ、白いりごまをから煎りする。 ②①に調味料を加える。 ③最後に青のりを加える。			
ちりめんじゃこ	1.5								
白いりごま	1								
きび砂糖	0.5								
本みりん	1.5								
しょうゆ	1								
青のり	0.2								
栄 養 価		＜献立のポイント＞							
エネルギー	644	Kcal	ビタミンA			194	μgRE		
たんぱく質	25.8	g	ビタミンB1			0.59	mg		
脂質	23.3	g	ビタミンB2			0.66	mg		
カルシウム	291	mg	ビタミンC			20	mg		
マグネシウム	90	mg	食物繊維			3.5	g		
鉄	2.6	mg	食塩相当量			2.2	g		
亜鉛	2.8	mg							

