

南会津町立田島小学校

献立名	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°C20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				
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	【手作りふりかけ】 ①かつお節、ちりめんじやこ、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。			
かつお節	1.5				
ちりめんじやこ	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			

<献立のポイント>

苦手意識をもちやすい魚でも、しょうがで魚の匂いを消して二度焼きすることで食べやすくなります。南会津の伝統食材である打ち豆を使い、不足しがちな植物性たんぱく質を補いました。

