

いわき市立平北部学校給食共同調理場

献立名		献立名		ごはん 牛乳 かつおのトマト香味だれ いわききのこと切り干し大根の油いため いわきいっぱいぶた汁 ひとくちりんごゼリー		
食品名	1人分	調理法及び留意事項		※地場産物		
精白米	70	<p>&lt;かつおのトマト香味だれ&gt;</p> <p>① かつおのから揚げを180℃の油で、8分を目安に揚げる。</p> <p>② にんにくはみじん切りにする。</p> <p>③ 鍋に、酒、さとう、水、にんにく、しょうゆの順に入れて煮立たせ、更にトマトと長ねぎを入れ、最後に酢を入れて煮る。</p> <p>④ 揚げたかつおに③のトマト香味だれをかけて仕上げる。</p> <p>※冷凍トマトカット、長ねぎはいわき市産</p>				
かつおから揚げ	40					
米白絞油	3.2					
酒	1.5					
さとう	1.3					
水	3					
にんにく	1					
しょうゆ	3.2					
冷凍トマトカット	8					
長ねぎ	3					
酢	2					
こめサラダ油	0.8	<p>&lt;いわききのこと切り干し大根の油いため&gt;</p> <p>① 切り干し大根をもどして長い場合は食べやすい長さに切る。</p> <p>② エリンギは斜め薄切り、しょうがはみじん切りにする。</p> <p>③ 干しいたけは、水でもどす。</p> <p>④ 小松菜は3cmの長さに切り、さっとゆでる。</p> <p>⑤ 酒、さとう、みそ、しょうゆと水を合わせておく。</p> <p>⑥ こめサラダ油を熱し、しょうがととりむね挽肉を入れよく炒める。</p> <p>⑦ ごぼう、切り干し大根、干しいたけ、エリンギ、なめこの順に入れ炒める。</p> <p>⑧ ⑤の調味料を入れ、最後に小松菜と唐辛子を入れて加熱し、仕上げる。</p> <p>※干しいたけ、エリンギ、なめこはいわき市産</p>				
しょうが	0.3					
とりむね挽肉	12					
ごぼう(千切りカット)	8					
切り干し大根	2.5					
干しいたけ(スライス)	0.5					
エリンギ	7					
なめこ	3.5					
さとう	1.5					
酒	0.5					
みそ	2					
醤油	1.5					
水	5					
小松菜	8					
唐辛子	0.01					
水	110	<p>&lt;いわきいっぱいぶた汁&gt;</p> <p>① にんじん、大根、青パパイヤはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。</p> <p>② さつまいもは、細いものは1cm程度の輪切り、太いものは半月切りにする。</p> <p>③ こんにゃくは、一口大に切り茹でてあく抜きする。</p> <p>④ 豆腐はさいの目切りにする。</p> <p>⑤ 煮干しでだしをとる。</p> <p>⑥ だし汁に、豚肩肉、にんじんを入れ、あくをとる。</p> <p>⑦ 大根、こんにゃく、青パパイヤ、さつまいもの順に入れ煮る。</p> <p>⑧ 半量のみそ、豆腐を入れる。</p> <p>⑨ 豆腐の中心温度を確認し、残りのみそと長ねぎを入れ仕上げる。</p> <p>※青パパイヤ、さつまいも、長ねぎはいわき市産 豚肩肉は福島県産</p>				
煮干し	1					
豚肩肉	10					
にんじん	10					
大根	10					
こんにゃく	7					
青パパイヤ	8					
さつまいも	24					
豆腐	25					
みそ	8.9					
長ねぎ	10					
ひとくちりんごゼリー	18	<ひとくちりんごゼリー> ※原材料のりんごは福島県産				
栄 養 価				<献立のポイント>		
エネルギー	639	Kcal	ビタミンA	168	μgRE	<p>いわき市では、「和食の日」にちなんで、毎年、地元の和食料理人が考案した「和食給食」を提供しています。</p> <p>今年度は、常盤ものの「かつお」や地元いわきで栽培された野菜やきのこを使用し、地場産物や出汁のおいしさを味わえる献立にしました。更にデザートには、福島県産のひとくちりんごゼリーもつき、様々な地元食材のおいしさを再発見できる内容にもなっています。</p>
たんぱく質	30.6	g	ビタミンB1	0.46	mg	
脂質	18.6	g	ビタミンB2	0.47	mg	
カルシウム	346	mg	ビタミンC	12	mg	
マグネシウム	105	mg	食物繊維	5.0	g	
鉄	3.2	mg	食塩相当量	2.1	g	
亜鉛	3.2	mg				
						