

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>＜かつおのトマト香味だれ＞</p> <p>①かつおのから揚げを180°C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>			
かつおから揚げ	40	<p>※冷凍トマトカット、長ねぎはいわき市産</p>			
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>＜いわききのこと切り干し大根の油いため＞</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>⑧⑤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>			
しょうが	0.3	<p>※干しいたけ、エリンギ、なめこはいわき市産</p>			
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>＜いわきいっぱいぶた汁＞</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>			
煮干し	1	<p>※青パパイヤ、さつまいも、長ねぎはいわき市産</p>			
豚肩肉	10	<p>豚肩肉は福島県産</p>			
にんじん	10	<p>＜ひとくちりんごゼリー＞</p>			
大根	10	<p>※原材料のりんごは福島県産</p>			
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				

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	639	Kcal	ビタミンA	168	μgRE
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			

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。
今年度は、常磐ものの「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。

