

福島市立杉妻小学校

献立名		献立名 紫黒米入りごはん 牛乳 ひじきサラダ トマトポークカレー ミニももゼリー			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
* 精白米	70	福島県産品や福島県産品を使用した調味料に*印をつけています。 <ひじきサラダ> ①ふくしま味噌、醤油、リンゴ酢、米油、三温糖を煮合わせて冷却する。 ②ひじきドライパック、シーチキン、ホールコーンを消毒開封し、冷却する。 ③きゃべつを太千切り、きゅうりを小口切り、にんじんを細千切りにする。 ④きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじんをゆでて冷却する。洗いしょうゆをかけておく。 ⑤野菜の水けをきり、②を混ぜる。 ⑥⑤を①、白すりごまで調味してできあがり。			
* 紫黒米	7				
* 牛乳	206				
ひじきドライパック	5				
シーチキン	5				
ホールコーン	5				
* きゃべつ	15				
* もやし	15				
* きゅうり	8				
にんじん	5				
洗いしょうゆ	0.5	<トマトポークカレー> ①じゃがいも、たまねぎ、トマトを1cm角切りにする。 ②豚もも肉をおろしにんにく、赤ワインで炒める。 ③じゃがいも、たまねぎを炒める。 ④トマト、チキンブイヨン、水を入れて煮る。 ⑤大豆ペースト、ブロッコリーペースト、りんごソース、トマトジュースを混ぜる。 ⑥中濃ソース、ガラムマサラ、カレールウで調味してできあがり。			
* ふくしま味噌	0.5				
<small>* 国産大豆の醤油(福島県産大豆使用)</small>	1				
リンゴ酢	1				
米油	1.5				
三温糖	0.2				
白すりごま	1.5				
* 豚もも肉	20				
おろしにんにく	0.3				
赤ワイン	1				
じゃがいも	35				
たまねぎ	30				
* トマト	12				
* 県産水煮大豆ペースト	3				
* 県産ブロッコリーペースト	3				
* 100%無添加県産りんごソース	3				
* ふくしま産トマトジュース	4				
中濃ソース	2				
ガラムマサラ	0.1				
* カレールウ(特)	10				
チキンブイヨン	10				
水	80				
* 県産一口桃ゼリー	18	<献立のポイント> 福島県産品が満載の献立です。地場産物活用週間に合わせて作成しました。ふくしま味噌を使用したドレッシングが特におすすめです。とても好評で、サラダの残りがとても少なくなりました。			

栄養価		<献立のポイント>	
エネルギー	638 Kcal	ビタミンA	177 μgRE
たんぱく質	23.4 g	ビタミンB1	0.39 mg
脂質	18 g	ビタミンB2	0.40 mg
カルシウム	293 mg	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	81 mg	食物繊維	4.2 g
鉄	1.8 mg	食塩相当量	1.8 g
亜鉛	3.2 mg		

