新地町立新地小学校

献立名	献立名　麦ごはん　牛乳　こがれいのから揚げ　磯香あえ　にらたま汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
強化米	0.21	
米粒麦	7	
牛乳	206	
こがれい	60	①　こがれい（下処理済み）に食塩で味付けしておく。
食塩	0.4	②　①に片栗粉をまぶし、175℃の油で10分間揚げる。（尾びれが折れないように注意して揚げる。）
片栗粉	5	
油	5	
大豆（乾）	5	①　大豆は水で戻しておく。
にんじん	5	②　にんじんはせん切り、キャベツは一口大、ほうれん草は3cmに切り、それぞれスチームコンベクションオーブンでボイルし、冷却する。
キャベツ	20	
ほうれん草	15	③　きざみのりとしょうゆで和えて配食する。
きざみのり	0.4	
しょうゆ	1.5	
木綿豆腐	35	①　かつお厚削り節でだしをとる。
卵	25	②　①に豆腐を入れ、火が通ったら調味する。
にら	15	③　味を整えたらかくはんした卵、にらの順に入れ、配食する。
かつお厚削り節	3	
しょうゆ	3	
食塩	0.3	

栄　養　価

エネルギー	645	Kカロリー	ビタミンA	262	μgRE
たんぱく質	34.4	g	ビタミンB1	0.96	mg
脂質	19.3	g	ビタミンB2	0.82	mg
カルシウム	333	mg	ビタミンC	19	mg
マグネシウム	111	mg	食物繊維	2.5	g
鉄	3.3	mg	食塩相当量	1.9	g
亜鉛	2.6	mg			

＜献立のポイント＞

地元水揚げのこがれいのから揚げは、郷土料理のひとつとして、時々給食に登場します。”おさかなマイスター”によるきれいな食べ方の動画を流すことで、児童も上手に食べる意識が高まります。また、町内産のにらを使った「にらたま汁」や「にらのごま酢あえ」はほぼ毎月提供しています。