

いわき市立三和学校給食共同調理場

献立名	献立名 パン・オ・アリコ(豆パン) 牛乳 マセドアンヌサラダ ブッフ・ブルギニヨンいちじく風味(ビーフシチュー) ラ・フランスゼリー		
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
パン	60	ちぎってビーフシチューにつけて食べる。	
白いんげん豆	34		
マーガリン	33		
さとう	33		
牛乳	206		
じゃがいも	30		①じゃがいも、にんじん、ブロッコリーの芯は、煮崩れしない程度にゆでる。 ②ハムとセロリは、さっとゆでて温める。(蒸してもよい。) ③釜にマヨネーズとはちみつを入れ加熱し、ハム、にんじん、ブロッコリーの芯、じゃがいも、セロリを入れて混ぜる。 ④塩、こしょうで味をととのえる。
ブロッコリー芯	10		
にんじん	8		
無塩漬ボンレスハム	9		
セロリ	2.5		
ノンエッグマヨネーズ	7		
はちみつ	0.8		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
オージービーフ肩(冷)	20	解凍する ①こめサラダ油、にんにくを入れ、ベーコンをカリカリになるまで炒める。 ②オージービーフを入れよく炒め、玉ねぎ、にんじん、水を入れ煮る。あくが出たらとる。 ③エリンギ、いちじくピューレ、米粉ルウ、調味料を入れ、よく煮る。 ④赤ワイン、パセリを入れて仕上げる。	
ショルダーベーコン	5		
たまねぎ	60		
にんじん	10		
エリンギ	10		
いちじく	5		
マッシュルームスライス	10		
にんにく	0.5		
パセリ	0.05		
赤ワイン	1.8		
米粉ハヤシルウ	13	だまにならないように溶く	
トマトピューレ	12		
トマトジュース	8		
コンソメ	0.5		
とんかつソース	4		
こしょう	0.03		
こめサラダ油	0.3		
水	65		
ラ・フランスゼリー	50		



栄養価				<献立のポイント>		
エネルギー	709	KJ	ビタミンA	472	μgRE	いわき市のフランス料理店のシェフが考案し、市内の栄養教諭・学校栄養職員が給食用にアレンジしました。市内全小中学校に提供された統一献立です。ビーフシチューにはいわき市産のいちじく、エリンギ、トマトジュースを使用しています。また、アレルギーに配慮し、ルウは米粉のものを、サラダのマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。地元の食材を美味しく食べてもらいたいというシェフの思いがこもっています。
たんぱく質	24.4	g	ビタミンB1	0.3	mg	
脂質	22	g	ビタミンB2	0.42	mg	
カルシウム	323	mg	ビタミンC	29	mg	
マグネシウム	88	mg	食物繊維	10.2	g	
鉄	2.6	mg	食塩相当量	3.5	g	
亜鉛	2.9	mg				