

福島市立福島養護学校

献立名	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 豚肉と大根の味噌煮 塩昆布和え りんご		
-----	-------------------------------------	--	--

食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	70			
精麦	7			
卵ふりかけ	2.5			
牛乳	206			
豚もも肉	20			
米油	1			
酒	1			
大根	60	厚め銀杏切り→下ゆで	豚もも肉を油と酒で炒める。 ごぼうを加えてさらに炒める。 人参と水を加えて煮る。 下ゆでした大根、干し椎茸、こんにゃく、調味料を加えて煮る。 葱を加えてひと煮立ちさせ、一味唐辛子を加えて仕上げる。	
ごぼう	20	斜め薄切り		
人参	30	銀杏切り		
干し椎茸1/4カット	1	もどす		
こんにゃく	30	短冊切り→ゆがく		
葱	7	斜め切り		
三温糖	2			
みりん	2			
みそ	8			
濃口醤油	1			
水	30			
一味唐辛子	0.01			
白菜	35	2cmカット		野菜はボイル冷却し、洗い醤油をかけて水をきって冷ましておく。 塩昆布と薄口醤油で和える。
小松菜	15	2cmカット		
薄口醤油	0.7	洗い醤油用		
糸かまぼこ	6	ボイル冷却		
塩昆布	0.7			
薄口醤油	1.5			
りんご	40	1/6カット		



栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	578	Kcal	ビタミンA	243	μgRE
たんぱく質	19.8	g	ビタミンB1	0.49	mg
脂質	12.5	g	ビタミンB2	0.36	mg
カルシウム	457	mg	ビタミンC	23	mg
マグネシウム	91	mg	食物繊維	6.6	g
鉄	2.3	mg	食塩相当量	1.9	g
亜鉛	2.9	mg			

冬が旬の野菜をふんだんに使った季節感たっぷり、根菜類で体を温めることのできる献立です。豚肉と大根の味噌には味噌味で優しい味に仕上がります。塩昆布和えはほんのり塩味と昆布のだしで冬の葉野菜がおいしくいただける献立です。地場産物の小松菜や葱、りんごも取り入れ、郷土色あふれる献立になりました。