

矢祭町立矢祭小学校(矢祭町学校給食センター)

献立名	献立名	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き アスパラ入りコールスローサラダ たまごスープ			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
米粉パン	60	<b>【白身魚のパン粉焼き】</b> ①魚に白ワイン、塩、こしょうで下味をつけ、鉄板に並べる。 ②ガーリックパウダー、パルメザンチーズ、パン粉、パセリを混ぜ合わせ、魚の上のにせる。 ③溶かしたバターを上からかけて、スチコンで加熱する。			
牛乳	206				
メルルーサ切身	40				
白ワイン	2				
塩	0.1				
こしょう	0.01				
ガーリックパウダー	0.3				
パルメザンチーズ	1.5				
パン粉	2				
パセリ缶	0.05				
無塩バター	2.5				
ソフトササミフレーク	6			<b>【アスパラ入りコールスローサラダ】</b> ①キャベツ5mm、きゅうり輪切り3mm、にんじん千切り、アスパラは20mmに切る。 ②野菜を加熱冷却する。 ③ドレッシングで和える。	
キャベツ	24				
きゅうり	8				
にんじん	6				
アスパラガス	10				
コーン	6				
コールスロードレッシング	6	<b>【たまごスープ】</b> ①にんじんいちょう3mm、きくらげ戻してざく切り、玉ねぎ3mm、小松菜20mm、豆腐はさいの目に切る。 ②かたいものから材料を入れて加熱し、煮えたら調味料を入れる。 ③水溶き片栗粉を入れ、攪拌した卵を入れる。			
にんじん	8				
きくらげ	0.5				
玉ねぎ	20				
豆腐	25				
小松菜	8				
鶏豚湯	1				
中華だし	0.4				
しょうゆ	2.2				
塩	0.3				
こしょう	0.01				
片栗粉	0.8				
全卵	16				

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	587	Kcal	ビタミンA	419	μgRE
たんぱく質	33.6	g	ビタミンB1	0.3	mg
脂質	20.3	g	ビタミンB2	0.56	mg
カルシウム	372	mg	ビタミンC	22	mg
マグネシウム	85	mg	食物繊維	3.1	g
鉄	2.6	mg	食塩相当量	2.87	g
亜鉛	3.2	mg			

・福島県産のアスパラや地元産の卵を味わっていただいたと思い、献立を作成しました。  
 ・サラダは野菜が苦手な子どもでも食べやすいようにとチキンを入れました。

