

いわき市立常磐学校給食共同調理場

献立名	献立名	胚芽米入りごはん 牛乳 目光のから揚げ こんにやくと大豆の煮物 けんちん汁 冷凍みかん
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	60	<p>【目光の唐揚げ】 180℃の油で、約6分を目安に揚げる。</p> <p>【こんにやくと大豆の煮物】 ① 細切昆布は水でさっと洗い、水煮大豆も、水でさっと洗って水気を切る。 ② こんにやくは、小さいさいの目切りにしたものを、茹でてあく抜きする。 ③ にんじんは、小さいさいの目切り、焼きちくわは、5mm程度の輪切りにする。 ④ 油を熱して、とり肉、にんじん、こんにやくの順に炒め、水を入れる。 ⑤ 水煮大豆、細切昆布、三温糖、みりん、醤油、味つけおかか、焼きちくわを入れて煮含め、仕上げる。</p> <p>【けんちん汁】 ① だし昆布とかつお節でだしをとる。 ② ごぼうは輪切り、にんじん、大根はいちょう切りにする。 じゃがも、豆腐はさいの目切りにする。 しいたけは石づきをとり、5mm程度の薄切りにし、油揚げは、油抜きして短冊切り、長葱は小口切りにする。 ③ こめ油を熱し、ごぼうを炒めておく。 ④ だし汁に、炒めたごぼう、にんじん、大根の順に入れて加熱し、あくをとる。 ⑤ じゃがいも、しいたけを入れて煮る。 ⑥ 油揚げ、酒、塩を入れ、豆腐も入れて煮る ⑦ 豆腐の中心温度が上がったら、醤油を入れて煮る。 ⑧ 長葱を入れて仕上げる。</p>
発芽胚芽米	10	
牛乳	206	
目光の唐揚げ	20	
米白絞油	3	
米サラダ油	0.4	
とりもも肉	8	
にんじん	7	
板こんにやく	15	
水	9	
県産水煮大豆	12	
細切昆布	1.6	
三温糖	1	
本みりん	0.8	
醤油	3	
味つけおかか	0.35	
焼きちくわ	7	
水	100	
だし用昆布	1.5	
かつお節	1	
米サラダ油	1	
ごぼう	6	
にんじん	15	
大根	23	
じゃがいも	25	
しいたけ	4	
油揚げ	3.5	
酒	0.8	
塩	0.1	
豆腐	25	
醤油	4.8	
長葱	7	
冷凍みかん	80	

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	606	Kcal	ビタミンA	343	μgRE
たんぱく質	24.1	g	ビタミンB1	0.44	mg
脂質	17.3	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	360	mg	ビタミンC	33	mg
マグネシウム	130	mg	食物繊維	7.6	g
鉄	2.1	mg	食塩相当量	1.8	g
亜鉛	2.7	mg			

いわき市では市水産課と連携し、いわき沖でとれた魚を魚食給食として献立にとりいれています。今回の「目光」は「いわき市の魚」にも定められており、その味の良さに大変喜ばれています。
また、副菜に使用している大豆や汁物に使用している長葱・しいたけは地元の使用しており地場産物を活用した献立にもなっています。

