平田村学校給食センター

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　手作り自然薯コロッケ　大根のゆかりあえ　白菜のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
自然薯	40	＜手作り自然薯コロッケ＞
豚ひき肉	20	①　自然薯は皮をむき、1～2cmに切って20分蒸し、つぶしておく。
たまねぎ	20	②　油でひき肉を炒め、粗みじん切りにしたたまねぎも入れる。
三温糖	1	③　調味料を入れて味をつけ、蒸してつぶした自然薯を入れて混ぜる。
料理酒	1.5	④　成形し、バッター液・パン粉をつけ、180℃の油で5分揚げる。
しょうゆ	1.5	
カレー粉	1	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
薄力粉	1.2	
サラダ油	0.15	
薄力粉	4	
水	3.5	
パン粉	7	
こめ白絞油	5	
大根	35	＜大根のゆかりあえ＞
きゅうり	10	①　大根・にんじんは短冊に切る。きゅうりは縦半分に切って4mm程度に切る。
にんじん	8	②　野菜をボイルし、冷却する。
ゆかり	0.35	③　野菜にゆかりと塩を加えて混ぜ合わせる。
塩	0.1	
白菜	25	＜白菜のみそ汁＞
豆腐	20	①　白菜の元は1.3cm、葉は1.5cm程度に切る。
えのきだけ	5	②　豆腐はさいの目、ねぎは4mmの小口切り、えのきだけは1/2に切っておく。
ねぎ	10	③　だしパックでだしをとり、白菜の元の部分を入れる。
みそ	9	④　豆腐・えのきだけを入れる。
かつおだしパック	1	⑤　みそを入れて味をつけ、白菜の葉とねぎを入れて仕上げる。

栄　養　価					
エネルギー	650	Kカロリー	ビタミンA	214	μgRE
たんぱく質	20.8	g	ビタミンB1	0.66	mg
脂質	18.3	g	ビタミンB2	0.46	mg
カルシウム	299	mg	ビタミンC	20	mg
マグネシウム	67	mg	食物繊維	3.9	g
鉄	2.3	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	3	mg			

＜献立のポイント＞

平田村の特産品である自然薯を使ったコロッケです。カレー粉を入れて、子どもたちが食べやすいよう工夫しました。白菜やねぎ、大根も平田村産のものを使用した地産地消献立です。