いわき市三和学校給食共同調理場

献立名	献立名　　あんかけラーメン　牛乳　キャベツとコーンのソテー　ミニココア揚げパン

食品名	1人分	調理法及び留意事項
中華ソフトめん	80	＜あんかけラーメン＞
米サラダ油	0.6	①　しょうがはすりおろす。にんじんはいちょう切り、きくらげは水でもどして千切り、
しょうが	0.4	玉ねぎはうす切り、白菜はざく切り、さやいんげんとチンゲンサイは2cm幅に切る。
豚もも肉	8	②　いかはさっとボイルする。たけのこは軽く洗う。
水	100	③　米油でしょうがと豚肉を炒め、水を入れる。
にんじん	10	④　具材を順番に入れ、調味料で味をととのえ、水溶きでん粉でとろみをつける。
きくらげ	0.2	⑤　さやいんげんとチンゲンサイを入れ仕上げる。
玉ねぎ	15	
白菜	30	
千切りたけのこ	8	
松笠いか	7	
清酒	1	
醤油	6	
鶏豚湯	3	
塩	0.4	
こしょう	0.02	
冷凍さやいんげん	5	
チンゲンサイ	8	
でん粉	4	
水	30	
牛乳		
米油	0.3	＜キャベツとコーンのソテー＞
とりむね肉	30	①　にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、コーンばボイルする。
にんじん	13	②　米油でとり肉を炒め、にんじん、キャベツ、コーンの順に炒め、調味して仕上げる。
キャベツ	10	
冷凍ホールコーン	10	
塩	0.05	
黒こしょう	0.01	
醤油	0.7	
ミニコッペパン	30	＜ミニココア揚げパン＞
米白絞油	3	①　コッペパンを両面揚げる。
ミルメークココア	2	②　粗熱をとったパンにココアをまぶす。

栄　養　価					
エネルギー	613	Kカロリー	ビタミンA	199	μgRE
たんぱく質	26.2	g	ビタミンB1	0.59	mg
脂質	16.6	g	ビタミンB2	0.61	mg
カルシウム	315	mg	ビタミンC	16	mg
マグネシウム	67	mg	食物繊維	5.5	g
鉄	1.3	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	2.6	mg			

＜献立のポイント＞

施設設備の関係で様々な制限がある中、いわき市の子どもたちにも、どうにかして揚げパンを食べさせたい！の一心でミニ揚げパンを考えました。今ではリクエストにあがるほどの人気献立になりました。