福島市・川俣町学校給食センター

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　さわらの梅マヨ焼き　ひじきの炒め煮　じゃがいものみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
さわら	40	＜さわらの梅マヨ焼き＞
ねり梅	1.6	①　ねり梅、マヨネーズ、みりん、小麦粉、白すりごまは混ぜ合わせておく。
マヨネーズ	7	②　鉄板にベーキングトレーを並べ、さわらを入れる。
みりん	3	③　②のさわらの上に①をかける。
国産小麦粉	2	④　スチームコンベクションオーブン220℃で13分焼く。
白すりごま	0.5	
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾄﾚｰ		
米油	0.5	＜ひじきの炒め煮＞
にんじん	8	①　しらたき、油揚げ、むき枝豆はボイルする。
しらたき	15	②　ひじきは水で戻しておく。
さつま揚げ	3	③　にんじんは細せん切り、油揚げは半分のせん切りにする。
ひじき	2.5	④　油でにんじん、しらたき、さつま揚げ、油揚げを炒め、調味料で煮る。
油揚げ	3	⑤　最後にむき枝豆を入れる。
三温糖	0.8	
こいくちしょうゆ	2.5	
みりん	1	
冷むき枝豆	4	
ごぼう	10	＜じゃがいものみそ汁＞
にんじん	7.5	①　ごぼうは笹切り、にんじんは3㎜いちょう、大根は5㎜いちょう、
大根	15	じゃがいもは15㎜のさいの目、豆腐はさいの目、ねぎは5㎜の小口切りにする。
じゃがいも	20	②　だしパックでだしをとり、ごぼう、にんじん、大根、じゃがいもを煮る。
豆腐	20	③　豆腐を入れ、みそを溶き入れる。
ねぎ	8	④　ねぎを入れて仕上げる。
増田屋みそ	1.5	
白みそ	3	
蔵出しみそ	4.5	
かつおだしパック	1	

栄　養　価					
エネルギー	608	Kｶﾛﾘｰ	ビタミンA	183	μgRE
たんぱく質	24.9	g	ビタミンB1	0.37	mg
脂質	21.6	g	ビタミンB2	0.47	mg
カルシウム	345	mg	ビタミンC	8	mg
マグネシウム	102	mg	食物繊維	5.0	g
鉄	3.2	mg	食塩相当量	2.5	g
亜鉛	2.6	mg			

＜献立のポイント＞

主菜は「春告魚」ともいわれる「さわら」を使用しました。梅マヨ焼きは爽やかな酸味で子どもたちに人気があります。小麦粉や白すりごまを入れることで、焼き上がりの水分が抑えられ、きれいな仕上がりになります。