福島大学附属小学校

献立名	献立名　ごはん　牛乳　いわし生姜煮　のり塩こうじきんぴら　かみなり汁　節分豆（黒糖）

食品名	1人分
精白米	70
牛乳	206
いわし生姜煮	40
豚もも肉	8
こめ油	0.5
千切ごぼう	20
人参	10
つきこんにゃく	8
干しいたけスライス	0.5
冷凍むき枝豆	4
塩麹	1.3
うすくちしょうゆ	1
あおさ粉	0.06
だし汁	8
（汁物用のかつおと昆布のだし汁）	
焼き豆腐	20
ごま油	0.6
人参	10
大根	15
白菜	10
小松菜	5
長ねぎ	8
冷凍ミートボール	15
かまぼこ（鬼）	5
みりん	1
うすくちしょうゆ	3
だし昆布	0.3
かつおぶしだしパック	2.5
塩	0.2
水	
福豆（黒糖）	8

調理法及び留意事項

【のり塩こうじきんぴら】

① 人参は千切り、干ししいたけは戻しておく。
② 釜に油を熱し、豚肉を炒める。
③ ごぼう、人参、つきこんにゃく、干ししいたけを入れてさらに炒める。
④ 干ししいたけの戻し汁とだし汁で、材料がやわらかくなるまで煮る。
⑤ 調味料を入れる。
⑥ 枝豆を入れ、最後にあおさ粉を入れて仕上げる。

※塩麹を入れることで、みりんや砂糖の代わりとなり、調味料がシンプルになります。塩麹の香りはそれほど残りません。
※塩麹だけで仕上げるよりも、青のりが入ることで相乗効果となり、うまみが増します。

【かみなり汁】

① 昆布とかつおぶしでだしをとる。きんぴらにも使用するため多めにとる。
② 人参、大根はいちょう切り、白菜と小松菜は1センチ、長ねぎは小口に切る。
③ 焼き豆腐は大きめに崩しておく。
④ 釜にごま油を熱し、焼き豆腐を炒める。
⑤ だし汁、人参、大根を入れて具材がやわらかくなるまで煮る。
⑥ 白菜を入れ、調味料で味付けをし、ミートボール、かまぼこを入れる。
⑦ 小松菜、長ねぎを入れて仕上げる。

※水気をしぼった豆腐を使うため、焼き豆腐を使用しています。
※かまぼこは、鬼柄のものを使いました。

栄　養　価

エネルギー	606	Kカロリー	ビタミンA	225	μgRE
たんぱく質	26.5	g	ビタミンB1	0.3	mg
脂質	19.2	g	ビタミンB2	0.5	mg
カルシウム	350	mg	ビタミンC	9	mg
マグネシウム	98.7	mg	食物繊維	9.4	g
鉄	3	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	3.4	mg			

＜献立のポイント＞

節分献立です。かみなり汁は、豆腐をごま油で炒めているときの「バリバリ」という音からそう呼ばれています。児童には、調理の様子を動画で撮影し、説明をしています。