南相馬市立石神第二小学校

献立名	献立名　麦ごはん　牛乳　さばのしょうが煮　小松菜ともやしのおひたし　みそけんちん汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
〈麦ごはん〉		
精白米	70	
米粒麦	7	
〈牛乳〉	206	
〈さばのしょうが煮〉		〈さばのしょうが煮〉
さば	40	①　しょうがの皮を剥き、千切りにする。
しょうが	3	②　調味料と水を合わせる。
こいくちしょうゆ	5	③　深型ホテルパンにさばを並べ、②の調味料を入れ、しょうがを散らす。
三温糖	2	④　③の上に、キッチンペーパーをかぶせて落とし蓋にし、さらにホテルパン専用蓋をする。
みりん	2	⑤　スチームコンベクションオーブンのコンビ100%、120℃で30分加熱する。
料理酒	5	
水	8	
〈小松菜ともやしのおひたし〉		〈小松菜ともやしのおひたし〉
小松菜	15	①　小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
もやし	30	②　小松菜、にんじん、もやしを茹でて冷ます。
にんじん	5	③　②に調味料を加え、味を調える。
うすくちしょうゆ	2	
〈みそけんちん汁〉		〈みそけんちん汁〉
木綿豆腐	30	①　木綿豆腐、じゃがいもはさいの目切りにする。大根、にんじんはいちょう切りにする。
じゃがいも	20	こねぎは小口切りにする。油揚げは縦半分→5mm幅に切った後油抜きをする。
大根	15	②　かつおだしパックでだしをとる。
にんじん	8	③　ささがきごぼうをこめ油で炒める。
ささがきごぼう	10	④　じゃがいもとにんじんを加えて炒める。
油揚げ	3	⑤　大根を加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
こねぎ	3	⑥　木綿豆腐、油揚げ、こねぎ、みそを加えて味を調える。
こめ油	0.8	
みそ	7.5	
かつおだしパック	2	

栄　養　価						＜献立のポイント＞
エネルギー	600	Kカロリー	ビタミンA	235	μgRE	じっくりと加熱された「さばのしょうが煮」は、身の内側までしっかりと味が染み込み、ふんわりと柔らかく仕上がります。ごはんがよく進む人気メニューです。「小松菜ともやしのおひたし」はシャキシャキと噛み応えのある食材を使用しているので、よく噛むことを意識させることができます。
たんぱく質	25.2	g	ビタミンB1	0.51	mg	
脂質	22.9	g	ビタミンB2	0.56	mg	
カルシウム	330	mg	ビタミンC	18	mg	
マグネシウム	93	mg	食物繊維	3.4	g	
鉄	2.9	mg	食塩相当量	2.4	g	
亜鉛	2.8	mg				