

郡山市立日和田小学校

献立名		食パン 牛乳 バックヘンデル ウイーン風ポテトサラダ トマトとパプリカのスープ			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
食パン	50	＜バックヘンデル＞ ① しょうがをすりおろす。 ② 鶏肉に酒、食塩、黒こしょう、しょうが、にんにく、しょうゆ、ナツメグを漬け込む。 ③ 片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で7分揚げる。			
牛乳	206				
鶏胸肉切身	50				
酒	0.3				
食塩	0.1				
黒こしょう	0.05				
しょうが	0.4				
おろしにんにく	0.4				
こいくちしょうゆ	0.5				
ナツメグ(粉)	0.03				
片栗粉	7				
大豆白絞油	5				
じゃがいも	25				
にんじん	5				
たまねぎ	10				
ベーコン	5				
コンソメ	0.1				
エッグフリーマヨネーズ	3.8				
フレンチドレッシング	2.3				
塩	0.05				
白こしょう	0.01				
ミートボール	18				
鶏胸肉1.5cm角	11				
セロリー	5.25				
たまねぎ	25	＜トマトとパプリカのスープ＞ ① セロリーはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、赤パプリカは千切りにする。 ② オリーブ油でにんにくと鶏肉を炒め、火が通ったら、セロリー・たまねぎ・にんじんを加え炒め、水を加えて煮る。 ③ 野菜が煮えたら、トマトカットとトマトピューレを入れさらに煮る。 ④ ミートボール、赤パプリカ、ブロッコリー茎、マカロニを入れ、調味する。 ⑤ 仕上げに黒こしょう、チリパウダーを加える。			
にんじん	13				
赤パプリカ	7				
ブロッコリー茎カット(冷)	11				
マカロニ シェル	4.5				
おろしにんにく	0.23				
オリーブ油	0.4				
県産トマトカット(冷)	11.25				
トマトピューレ	7.5				
トマトケチャップ	3.6				
コンソメ	1.5				
砂糖	0.45				
みりん	0.6				
食塩	0.15				
黒こしょう	0.01				
チリパウダー	0.3				
栄 養 価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	654 Kcal	ビタミンA	242 μgRE	郡山市は、「東北のウィーン」と呼ばれていることから、毎年「ウィーン」にちなんだ料理を給食で提供しています。ウィーンの伝統的な料理である「バックヘンデル」を市内統一メニューとして取り入れてい	
たんぱく質	33 g	ビタミンB1	0.45 mg		
脂質	22.8 g	ビタミンB2	0.49 mg		
カルシウム	317 mg	ビタミンC	38 mg		
マグネシウム	81 mg	食物繊維	6.6 g		
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.2 g		
亜鉛	2.5 mg				
					