

会津若松学校給食センター

献立名	ごはん 牛乳 厚揚げのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 味付け海苔			
食品名	1人分(kcal)	調理法及び留意事項		
給食用精白米	80	○ご飯		
牛乳	206	○牛乳		
生揚げ	50	○生揚げのみそマヨ焼き		
ねぎ	10	1/2カット		
マヨネーズ	7	輪切りスライス		
みそ	2	あわせておく。 アルミカップに生揚げをいれタレをかけ、チーズをのせて、スチームコンベクションで焼き揚げる。 (コンビ 風3 160℃ 青8赤4 25分の目安)		
牛乳	7			
ミックスチーズ	12			
アルミカップ	1			
ごぼう	20	○きんぴらごぼう		
にんじん	14	拍子切り(きんぴらの切り方)～食数が多いので実際は、半月斜め切り		
つきこんにゃく	12	拍子切り		
さつまあげ	8	下ゆでする		
ピーマン	4	形により、千切り		
米サラダ油	0.8	1/2の千切り		
酒	0.8	炒めて、少し水分を加え蒸して材料を軟らかくする。		
みりん	1	調味をして、最後にピーマンを加える。		
三温糖	0.17	(味付は、好みにより調整してください。)		
しょうゆ	2.8			
一味唐辛子	0.01			
カットわかめ	1	○すまし汁		
たけのこ	12	いちょう切り		
えのきだけ	10	軸を取り、1/2カット		
豆麩	2	もどす		
ダシパック鰹削	2	だしをとり、材料をいれ、調味し、わかめ、豆麩をいれる。		
かつおだし	0.4			
しょうゆ	2.4			
塩	0.8			
味付け海苔	5	○味付け海苔(1食用・海老・鯖・小麦抜き)		
栄養価		＜献立のポイント＞		すみませんがありません。
エネルギー	677 kcal	ビタミンA	367 μgRE	
たんぱく質	26 g	ビタミンB1	0.55 mg	
脂質	24.4 g	ビタミンB2	0.61 mg	
カルシウム	515 mg	ビタミンC	18 mg	
マグネシウム	116 mg	食物繊維	5.5 g	
鉄	3.1 mg	食塩相当量	2.9 g	
亜鉛	3.5 mg			