

猪苗代町立猪苗代小学校

献立名	ごはん・牛乳・紅鮭の塩焼き・変わりきんぴら・根菜汁・りんご		
食品名	分量 (g)	調理法及び留意事項	
精白米	70	ごはん	
強化米	0.21		
牛乳	206	牛乳	
紅鮭	50	紅鮭に塩をして焼く	
並塩	0.2		
ごぼう	20	千切り	
人参	10		
スライスアーモンド	5	オープンでから煎り	
干しぶどう	5	湯で軽く戻す	
米ぬか油	1	ごぼう、人参の炒め調味後、仕上げにスライスアーモンドと干しぶどうを加える。	
清酒	3.5		
本みりん	1.5		
濃口しょうゆ	3.5		
大根	20		いちよう切り
れんこん	10		
人参	10		いちよう切り
里芋	20		
板こんにゃく	20	厚めのいちよう切りにし、下ゆでする。	
長ねぎ	10	縦に包丁を2~3本入れスライスし、下ゆでする。	
鰹節	3	斜め厚切り	
みそ	10	だしをとる	
りんご	40		



栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	617	kcal	ビタミンA	245	児童が旬の食べ物を調べながら考えた立案献立の一つです。「冬を前にして体を温めるための根菜をたくさん使いたかった。」という児童の思いが詰まっています。今回は、根菜汁にれんこんを使ったので本来変わりきんぴらに入れるれんこんは省きました。たっぷりの根菜ですが、児童が喜んで食べた献立です。
たんぱく質	28.4	g	ビタミンB1	0.62	
脂質	14.9	g	ビタミンB2	0.51	
カルシウム	300	mg	ビタミンC	14	
マグネシウム	104	mg	食物繊維	5.3	
鉄	2.1	mg	食塩相当量	2	
亜鉛	2.8	mg			