

いわき市常磐学校共同調理場

献立名	(中学校) ごはん 牛乳 かつおのから揚げ さやいんげんの揚げびたし 冬瓜のみそ汁	
食品名	1人分 (g)	調理法及び留意事項
精白米	110	ごはん
牛乳	206	牛乳
かつお切り身	40	みじん切り 180℃で5分30秒揚げる。 すじを取り、3cmに切る。 さやいんげんを180℃で3分素揚げする。 5mm厚の小口切り みじん切り だしを取る
しょうが	0.1	
醤油	1	
でんぷん	2.3	
こめ白絞油	3	
さやいんげん	40	
こめ白絞油	2	
笹かまぼこ	15	
しょうが	0.8	
醤油	3.5	
酒	0.6	さいの目切 皮をむいて、いちょう切り。 短冊切りにし、油抜きをする。 さいの目切り 野菜が煮えたら半量と豆腐を加え、具材の中心温度を確認後に残りを加えて仕上げる。
さとう	0.5	
かつお節	0.5	
煮干し粉	1	
水	160	
じゃが芋	30	
冬瓜	30	
油揚げ	4	
豆腐	35	
みそ	13	



栄養価				＜献立のポイント＞	
エネルギー	780	kJ	ビタミンA	112	μgRE
たんぱく質	34.1	g	ビタミンB1	0.52	mg
脂質	17.7	g	ビタミンB2	0.45	mg
カルシウム	355	mg	ビタミンC	15	mg
マグネシウム	111	mg	食物繊維	3.1	g
鉄	3.4	mg	食塩相当量	3.1	g
亜鉛	3.3	mg			

かつおは、いわき市民にとってなじみの深い魚です。震災前、市内の小名浜漁港では春から秋にかけてたくさんのかつおが水揚げされていました。また露地物のさやいんげんは7月からが旬で、いわきでは夏の定番野菜です。
震災後は、放射性物質検査等で食材の安全性を確認しながら、できるだけ旬の食材を取り入れた献立作りを心がけています。