

福島市・川俣町学校給食センター

献立名	ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねん味噌焼き ひきなもち せんべい汁				
食品名	1人分 (g)	調理法及び留意事項			
精白米	80	ごはん			
強化米	0.24				
牛乳	206	牛乳			
豚もも肉	50	調味料を全部混ぜ合わせ、肉につけ込みスチコンに入れて約12分焼く			
えごまペースト	1.5				
みそ	2.5				
三温糖	1.2				
みりん/酒	1.2/0.6				
酒	0.6				
薄口しょうゆ	2				
塩麴	2				
油	0.5				
にんじん	7				千切り
大根	35	千切り			
しみ豆腐	0.5	千切り			
油揚げ	5	千切りにして、油抜きをする。			
三温糖	0.08				
かつおだし	0.15				
こんぶだし	0.1				
みりん	0.2				
しょうゆ	0.6				
薄口しょうゆ	2				
塩	0.06				
白玉もち	15	材料が炒まると同時にゆであがるようにする。			
大根葉	1.5	1cm千切り			
炒り酒	1				
鶏もも肉	10				
ごぼう	7				
人参	10	いちょう切り			
大根	20	いちょう切り			
しめじ	5	ほぐす			
えのきたけ	5	2cmカット			
まいたけ	2	ほぐす			
かつおだし	0.7				
こんぶだし	0.2				
塩	0.2				
みりん	0.5				
薄口しょうゆ	4				
せんべい	8	食べやすい大きさに割る			
ねぎ	5	小口切り			
栄養価					
エネルギー	667	kcal	ビタミンA	355	μgRE
たんぱく質	24.8	g	ビタミンB1	0.88	mg
脂質	19.6	g	ビタミンB2	0.5	mg
カルシウム	290	mg	ビタミンC	15	mg
マグネシウム	71	mg	食物繊維	3.9	g
鉄	2.8	mg	食塩相当量	1.7	g
亜鉛	2.8	mg			
<献立のポイント>					
柔らかくて抗生物質の使用が少ない「もち豚」を使用しています。塩麴は地元の味噌屋さんに納品していただいています。とても旨みがあります。焦げやすいので薄口しょうゆを使っています。					

