

南会津町田島学校給食センター

| 献立名 | | ツナピラフ・牛乳・かぶのマリネ・白菜のスープ・パンプキンチーズタルト | | | |
|-----------|--------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 食品名 | 1人分(g) | 調理法及び留意事項 | | | |
| 精白米 | 77 | 洗米して調味料を加えて炊飯 | | | |
| 米粒麦 | 19.6 | | | | |
| 強化米 | 0.29 | | | | |
| 食塩 | 0.28 | | | | |
| ホワイトペッパー | 0.03 | | | | |
| コンソメ | 0.7 | | | | |
| サラダ油 | 0.7 | | | <ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油を熱し野菜を炒める。 ・ツナを加えて軽く混ぜ合わせ調味する。 ・炊きあがったごはんに加え、グリーンピースと一緒に混ぜる。 | |
| にんじん | 6 | | | | 5 ^{ミリ} 角 |
| たまねぎ | 6.5 | | | | 1センチ角 |
| 冷凍コーン | 6.5 | | | | |
| 国産マッシュルーム | 6 | | | | |
| オリーブドツナ | 19.5 | 水気を切っておく | | | |
| 食塩 | 0.46 | | | | |
| ホワイトペッパー | 0.03 | | | | |
| 冷凍グリーンピース | 3.9 | 湯通ししておく | | | |
| 牛乳 | 206 | | | | |
| かぶ | 26 | いちょう | <ul style="list-style-type: none"> ・野菜は茹でて冷却 ・調味料を合わせ材料をあえる。 | | |
| かぶの葉 | 6.5 | 2cmカット | | | |
| にんじん | 6.5 | いちょう | | | |
| きゅうり | 13 | 斜め半月 | | | |
| りんご | 19.5 | 皮付きのままいちょう切り | | | |
| ロースハム | 6.5 | 短冊蒸して冷却 | | | |
| オリーブオイル | 1.95 | | | 野菜は歯ごたえが残るように仕上げる。 | |
| 酢 | 3.9 | | | | |
| 三温糖 | 0.65 | | | | |
| 食塩 | 0.39 | | | | |
| ホワイトペッパー | 0.03 | | | | |
| ベーコン | 6.5 | 短冊 | <ul style="list-style-type: none"> ・釜に水を入れベーコンと人参を入れて煮る。 ・じゃがいもとしめじを入れて煮て、柔らかく菜ったら白菜を加え調味する。 ・パセリを散らして仕上げる。 | | |
| じゃがいも | 26 | 一口大 | | | |
| にんじん | 10.4 | いちょう | | | |
| しめじ | 6.5 | | | | |
| 白菜 | 39 | ざく切り | | | |
| コンソメ | 0.65 | | | | |
| 食塩 | 0.91 | | | | |
| ホワイトペッパー | 0.03 | | | | |
| パセリ | 0.65 | みじん切り | | | |
| タルトカップ | 15 | | | | |
| かぼちゃ | 50 | 皮をむいて蒸してつぶす | <ul style="list-style-type: none"> ・つぶしたかぼちゃに生クリーム、さとう、塩水で溶いたスキムミルクを加え良く混ぜあらし熱をとる。クリームチーズを加えタルトカップに入れ、卵を塗ってオーブンで表面に少し焦げ目が付く程度に軽く焼く 200℃4分位 | | |
| クリームチーズ | 13 | 1センチ角 | | | |
| 生クリーム | 3 | | | | |
| さとう | 4 | | | | |
| 食塩 | 0.04 | | | | |
| スキムミルク | 6.5 | 水で溶く | | | |
| 水 | 6.5 | | | | |
| 卵 | 4 | | | | |

| 栄養価 | | | | <献立のポイント> | |
|--------|------|------|--------|-----------|------|
| エネルギー | 834 | kcal | ビタミンA | 564 | μgRE |
| たんぱく質 | 26.2 | g | ビタミンB1 | 0.77 | mg |
| 脂質 | 25.6 | g | ビタミンB2 | 0.66 | mg |
| カルシウム | 388 | mg | ビタミンC | 46 | mg |
| マグネシウム | 92 | mg | 食物繊維 | 7.1 | g |
| 鉄 | 2.2 | mg | 食塩相当量 | 3.41 | g |
| 亜鉛 | 3.4 | mg | | | |



ハロウインの日にかぼちゃを使ったデザートを作りました。かぼちゃは地元の農家の方がお菓子作りにぴったりのおいしいかぼちゃを納めてくださり、おいしいタルトになりました。