

小野町給食センター

献立名	菜の花ごはん・牛乳・イカの香味焼き・アスパラサラダ・春キャベツのみそ汁・アップルシャーベット		
食品名	1人分 (g)	調理法及び留意事項	
精白米	70	3センチ幅に切る	材料を加熱し、炊きあがったごはん混ぜる
強化米	0.2		
菜の花(冷)	10		
錦糸卵(冷)	10		
食塩	0.3		
牛乳	206		
いか	50	小口切り	味噌だれを作り、いかに30分くらい漬けてオーブンで焼く
おろししょうが	0.3		
おろしにんにく	0.3		
ねぎ	2		
みそ	2		
みりん	9.5		
しょうゆ	1.8		
三温糖	1		
アスパラガス	20	4cm	
かまぼこ(冷)	7	千切り	
とうもろこし(冷)	10		
マヨネーズ	10		
キャベツ	20	短冊切り	
たまねぎ	15	3mm幅	
小松菜	15	2cm幅	
にんじん	5	5mmいちよう切り	
さつま揚げ	12	5mm幅	
とうふ	10	1cm角切り	
みそ	9		
かつおだし	0.6		
アップルシャーベット	55		



栄養価				
エネルギー	662	kcal	ビタミンA	181 μgRE
たんぱく質	28.4	g	ビタミンB1	0.38 mg
脂質	19.3	g	ビタミンB2	0.47 mg
カルシウム	333	mg	ビタミンC	32 mg
マグネシウム		mg	食物繊維	4.2 g
鉄	2.4	mg	食塩相当量	3.3 g
亜鉛		mg		

<献立のポイント>

イカは、50gに切った物を使います。味噌だれの中に、白ごまなどを入れても、香ばしくいただけます。