

白河市学校給食センター

献立名		ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 塩こんぶあえ なめこ汁	
食品名	1人分 (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	
ダイスポテ	37	蒸す。 お湯でもどしてダイスポテと混ぜる。 バターで炒める。 みじん切りにし、炒める。 全ての材料を混ぜ合わせ、形を整え、小麦粉卵・パン粉をつけて揚げる。	
マッシュポテ	2		
豚ひき肉	20		
玉ねぎ	15		
パセリ	0.3		
チャウダー	1.5		
無塩バター	0.8		
食塩	0.3		
黒こしょう	0.03		
小麦粉	4		
冷凍液卵	5		
生パン粉	7		
乾燥パン粉	5		
米白絞油	5		
中濃ソース	3		
キャベツ	20	1cmスライス	混ぜあわせる。
大根	15	千切り	
きゅうり	10		
人参	5	千切り	
塩昆布	1		
しょうが	0.2	みじん切り	
ごま油	1		
生なめこ	15		2cm長さ 小口切り
白菜	20		
豆腐	30		
長ねぎ	10		
みそ	9		
かつおだし	0.5		



栄養価				
エネルギー	673	kcal	ビタミンA	134 μgRE
たんぱく質	23.3	g	ビタミンB1	0.45 mg
脂質	21.7	g	ビタミンB2	0.43 mg
カルシウム	350	mg	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	94	mg	食物繊維	4.3 g
鉄	2.5	mg	食塩相当量	2.2 g
亜鉛	3	mg		

<献立のポイント>

手作りコロッケは具に粉チーズを入れることで、カルシウムの強化をしています。生パン粉と乾燥パン粉の両方を仕様することで、カラット揚げがります。