

福島市立杉妻小学校

献立名	ごはん 魚ふりかけ 牛乳 おでん からしあえ 伊予柑(1/6)			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	70			
精麦	5			
魚ふりかけ	2.5			
牛乳	206			
結びこんにぶ	2			
大根	50	厚め半月切りまたは銀杏切り		
人参	15	厚め銀杏切り		
こんにゃく	30	三角切り → ゆがく		
うずらたまご	20			
ミニさつまあげ	20	油抜き		
ミニがんもどき	20	油抜き		
削り節だしパ	2			
三温糖	0.3			
こいくちしょうゆ	2			
うすくちしょうゆ	3			
酒	2			
塩	0.1			
水	70			
ロースハム	8	半月切り → 1cm幅に切る → 加熱して冷ます		
ほうれんそう	15	3cm → ボイル		
人参	5	千切り → ボイル		
もやし	25	ボイル		
洗いしょうゆ	0.5			
マスタード	0.15			
濃い口しょうゆ	2			
伊予柑	30	1/6カット		
栄養価				
エネルギー	599	Kcal	ビタミンA	375 μ gRE
たんぱく質	23.9	g	ビタミンB1	0.42 mg
脂質	17.3	g	ビタミンB2	0.5 mg
カルシウム	465	mg	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	105	mg	食物繊維	5.6 g
鉄	3.2	mg	食塩相当量	2.4 g
亜鉛	3.1	mg		
		＜献立のポイント＞		
<p>冬ならではの「おでん」は、季節感たっぷりのメニューで子どもたちに大変人気があります。作業工程的に可能であれば、大根を下ゆでしてから使用します。</p> <p>からし和えは、食べる頃には辛みがとんでマイルドになります。</p>				

