

下郷町学校給食共同調理場

献立名	献立名 五目ちらし寿司 牛乳 鶏肉の唐揚げ 菜の花の和え物 すまし汁 ひなあられ					
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
学校給食用精米	65	・ご飯を炊くときに、酢と塩を加えて炊く。  ・乾物は戻しておく。 ・材料をだしで煮て、調味料を加えてさらに煮る。				
強化米	0.23					
酢／塩／水	10／0.5／80					
人参	10					
カットかんぴょう	1					
干しいたけスライス	1.5					
たけのこレトルトスライス	10					
レンコン水煮スライス	10					
凍り豆腐細切り	2					
上白糖	1.8					
こいくちしょうゆ／本みりん	2／1					
さば削り節ティーバッグ／水	0.1／3					
冷凍錦糸卵	10				・錦糸卵、枝豆を茹でる。  ・炊いた酢飯に、煮た具材、錦糸卵、枝豆、ごまを混ぜる。 ・食べる直前にきざみ海苔を振りかける。	
冷凍むき枝豆	5					
白いり胡麻	1.2					
きざみのり(小袋)	0.3					
牛乳	206	・肉、生姜、しょうゆ、清酒を合わせて漬け込む。  ・肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。				
鶏肉もも切身	40					
生姜	1					
こいくちしょうゆ	3					
清酒	1.5					
片栗粉	7					
こめ白絞油	3	・菜の花、キャベツ、もやしを茹でる。 ・コーン缶は水分を切っておく。 ・調味料で和える。				
冷凍菜の花	20					
キャベツ／もやし	20／10					
ホールコーン缶	10					
きび砂糖	0.5					
こいくちしょうゆ	2	・ほうれん草は下茹でし、麩は戻す。  ・にんじん、ぶなしめじ、豆腐をだしで煮る。 ・調味料を加え、最後にほうれん草と麩を加える。				
木綿豆腐	20					
冷凍ぶなしめじ	8					
にんじん	5					
冷凍ほうれん草カット	10					
紅梅花麩	2					
塩／こいくちしょうゆ	0.5／2					
さば削り節ティーバッグ	1					
昆布バッグ	0.6					
水	150					
ひなあられ	8					
<b>栄養価</b>						
エネルギー	670	Kcal	ビタミンA	419.532	μgRE	<献立のポイント> ひなまつりの献立です。 五目ちらし寿司の彩りや、 菜の花、紅梅花麩などで 春らしい感じを表しました。
たんぱく質	27.5	g	ビタミンB1	0.829	mg	
脂質	21.61	g	ビタミンB2	0.627	mg	
カルシウム	358	mg	ビタミンC	28.56	mg	
マグネシウム	89	mg	食物繊維	5.479	g	
鉄	2.908	mg	食塩相当量	2.806	g	
亜鉛	2.815	mg				

