

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						
鶏肉もも切身	40	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。					
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						
栄養価							
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					

