

三春町立岩江小学校

献立名		ごはん・牛乳・手作りチキンみそカツ・茎たち菜のお浸し・若竹汁		
食品名	1人分 (g)			
精白米	70			
牛乳	206			
鶏もも肉	50			
白こしょう	0.02	① こしょうと小麦粉を合わせて、鶏肉にまぶす。 ② 卵をつける。 ③ パン粉をつけて、揚げる。		
小麦粉	5			
液卵(冷)	7			
パン粉	7			
油	5			
中濃ソース	1.5	(みそだれ用調味料) ぬるま湯にだしの素、八丁みそを加え、よく混ぜたら他の調味料も合わせてとろみがつくまで加熱する。		
八丁みそ	3.5			
こいくちしょうゆ	0.8			
ケチャップ	2			
三温糖	3			
かつおだしの素	0.15			
ぬるま湯	7			
茎たち菜	20	① 茎たち菜、キャベツ、スクランブルエッグをそれぞれ加熱、冷却する。 ② 野菜を脱水し、スクランブルエッグ、調味料であえて出来上がり。		
キャベツ	30			
スクランブルエッグ(冷)	10	* 茎たち菜(油菜)は、ポエムや、菜花にかえてもよい。		
三温糖	0.2			
うすくちしょうゆ	2			
茹でたけのこ	15	① こんぶ、かつお節でだしを取る。 ② たけのこは短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。 ③ わかめは、軽く洗う。 ④ だし汁にしょうゆ、塩、酒を加え、鶏肉・たけのこ・豆腐を加えて煮る。 ⑤ わかめを加えて出来上がり。		
ささがきごぼう	8			
乾燥わかめ	1			
鶏むね肉	6			
絹ごし豆腐	25			
かつおぶし	1.5			
こんぶ	0.8			
うすくちしょうゆ	4			
食塩	0.29			
酒	0.8			
				
栄養価		<献立のポイント>		
エネルギー	628 Kcal	ビタミンA	204 μgRE	若竹汁は、春に旬を迎える「たけのこ」と「わかめ」を組み合わせた季節の料理です。 旬の「茹でたけのこ」を使用することで、この時期にしか味わえないシャキシャキの食感が味わえます。 また、「こんぶ」と「かつおぶし」でだしを取ることで、旨味がしっかりとした汁物になります。
たんぱく質	30.5 g	ビタミンB1	0.56 mg	
脂質	18.5 g	ビタミンB2	0.62 mg	
カルシウム	314 mg	ビタミンC	40 mg	
マグネシウム	96 mg	食物繊維	4.0 g	
鉄	2.46 mg	食塩相当量	2.6 g	
亜鉛	3.8 mg			