相馬郡新地町立駒ケ嶺小学校

献立名	献立名　　玄米入りごはん　牛乳　いわしの蒲焼き　野菜のごまあえ　根菜のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
米	80	スーパー玄米も一緒に炊き込む。
強化米	0.21	
スーパー玄米	4	
牛乳	206	牛乳
いわし開き	40	魚店に開きで納品依頼
澱粉	3	
油	3	
しょうが	0.4	すりおろし
さとう	3	たれを作っておく
しょうゆ	3	
みりん	1	揚げたいわしをたれにくぐす。
水	3	
にんじん	3	せん切り
ほうれん草	30	ボイルして2～3cmに切る。
もやし	30	ボイル
すりごま（白）	1	
さとう	1	野菜の水気をきって、あえる。
しょうゆ	2	
じゃがいも	30	角切り
ごぼう	10	ささがき又はいちょう切り
にんじん	8	いちょう切り
だいこん	15	いちょう切り
乾燥しいたけ	1	もどして使用。もどし汁も入れる。
つきこんにゃく	12	下ゆで
長ネギ	10	小口切り
みそ	10	
かつお節	2.5	だし用
水	100	

栄　養　価					
エネルギー	660	Kカロリー	ビタミンA	412	μgRE
たんぱく質	25.8	g	ビタミンB1	0.79	mg
脂質	19.1	g	ビタミンB2	0.6	mg
カルシウム	338	mg	ビタミンC	24	mg
マグネシウム	94	mg	食物繊維	4.5	g
鉄	2.74	mg	食塩相当量	2.36	g
亜鉛	3	mg			

＜献立のポイント＞

・「今月のイチオシ献立」です。発酵食品や食物繊維の多い食品を使用し、免疫力アップを意識した献立です。また蒲焼きは魚料理の中で1番人気の料理です。いわしでなくさんまでも良いです。料理名は蒲焼きですが、焼くのではなく、揚げてたれをからめます。

（蒲焼き丼で提供）