


いわき市立平北部学校給食共同調理場

献立名	献立名 麦ごはん 牛乳 白身魚のりごま揚げ 金時豆と豚肉のみそ煮込み 大根のみそ汁					
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
精白米	90g	<麦ごはん> 1. 精白米を研ぎ、炊飯器に精白米、大麦、水を入れて炊く。				
大麦	14g					
水						
普通牛乳	206g					
白身魚のりごま揚げ	40g	<白身魚のりごま揚げ> 1. 白身魚のりごま揚げを175～180度に熱した油で、7分30秒程度揚げる。				
こめ白絞油	2g					
こめサラダ油	0.63g	<豚肉と金時豆のみそ煮込み> 1. 釜にこめサラダ油を入れ、火を入れる。 2. 熱した油にみじん切りにしたにんにくと豚肉を入れ、肉の色が変わるまでよく炒める。 3. いちょう切りにした人参を入れて、軽く炒めたら、水を加える。 4. 金時豆を入れ、少し煮たら、砂糖を加える。 5. その後、酒とみそを加えて煮る。 6. 小口切りにした長ねぎと短冊切りにしたさつま揚げを加えて混ぜ合わせ、3cmの長さに切ったさやいんげんを加えて仕上げる。				
にんにく	0.63g					
豚もも肉	25g					
人参	8.75g					
水	4g					
国産金時豆(ドライパック)	12.5g					
三温糖	1.5g					
酒	2.5g					
みそ	4.13g					
長ねぎ	6.25g					
さつま揚げ	12.5g					
冷凍さやいんげん	12.5g					
水	160g	<大根のみそ汁> 1. 釜に水を入れ、昆布を水にひたす。火をいれ、ほつほつとおよがす。昆布を取り出し、パック煮干し粉を入れて中火にし、十分に煮だしてだしを取る。 2. パック煮干し粉を取り出し、厚めの千切りにした大根を加える。 3. スライスした玉ねぎを加える。 4. 油抜きをし、短冊切りにした油揚げを加える。 5. 味噌を半量入れる。 6. さいの目切りにした木綿豆腐を加える。 7. 残りのみそを加え、仕上げる。				
だし用昆布	0.6g					
パック煮干し粉	1.5g					
大根	40g					
玉ねぎ	20g					
油揚げ	4g					
味噌	6.25g					
木綿豆腐	40g					
味噌	6.25g					
栄養価				<献立のポイント>	 <p>「豚肉と金時豆のみそ煮込み」は、子どもたちが苦手な豆をおいしく食べられるように取り入れています。子どもたちが好きな豚肉と一緒に煮ることで、食べやすくなります。</p>	
エネルギー	780	Kcal	ビタミンA	218		μgRE
たんぱく質	34.1	g	ビタミンB1	0.62		mg
脂質	19.6	g	ビタミンB2	0.48		mg
カルシウム	437	mg	ビタミンC	5		mg
マグネシウム	135	mg	食物繊維	6.9		g
鉄	4.1	mg	食塩相当量	3.2		g
亜鉛	3.9	mg				