

福島市南部学校給食センター

献立名		献立名 日本の味めぐり～山口県～ ごはん ふぐの唐揚げ ねたろうみそ煮 ひじきサラダ				
食品名		1人分	調理法及び留意事項			
精白米	80					
牛乳	206					
ふぐの唐揚げ油	30	油で揚げる 180℃				
豚もも肉	20	豚肉を炒める	1・豚肉、ごぼう、にんじんを炒め、 じゃがいもと水をくわえて煮る。			
サラダ油	1		2. 野菜が煮えてきたら調味し、ミニちくわ、生揚げを 入れて煮る。			
にんじん	20	いちょう切り	3. 味を調え、最後にゆでておいたさやいんげんをちらす。			
ごぼう	20	輪切り				
こんにゃく	20	三角に切る				
じゃがいも	50	乱切り				
生揚げ	25					
ミニちくわ	10					
酒	1					
三温糖	2					
こいくちしょうゆ	3					
ねたろうみそ	5					
本みりん	1					
さやいんげん	6					
ひじきドライパック	5	汁をきる	1・だいこん、きゅうりは切ってからゆでる。			
だいこん	30	千切り	2. ゆでた野菜の水をきり、あて塩をする。じゅうぶんに冷却する。			
きゅうり	15	スライス	3. ツナと、ひじきとあわせ、和風ドレッシングで和える。			
ツナ	10	油をきる				
食塩	0.3					
和風ドレッシング	4					
味つきのり	2					

栄養価		<献立のポイント>				
エネルギー	745	Kcal	ビタミンA	242	μgRE	山口県の食材を使った献立 です。寝たろうみそ煮は山口県 の民話「三年寝たろう」に由来し ます。山口県の寝たろうみそを 使った煮物です
たんぱく質	29.9	g	ビタミンB1	0.44	mg	
脂質	21.4	g	ビタミンB2	0.53	mg	
カルシウム	367	mg	ビタミンC	30	mg	
マグネシウム	117	mg	食物繊維	20.2	g	
鉄	3.2	mg	食塩相当量	1.9	g	
亜鉛	3.8	mg				