

福島市立森合小学校

献立名	献立名	ちらしずし ぶりてりやき いそあえ あさりのすまし汁 ひなあられ	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	60	ちらしずし ①ごはんにちらしずしの具を混ぜる。 ②錦糸卵はボイルしておく。 ③ごはんに錦糸卵をのせる。	
ちらしずしの具	23		
錦糸卵(冷凍)	10		
牛乳	206		
ぶりてりやき	40		天板に魚を並べ焼く。 ①ほうれん草は2cm、キャベツは小さめザク切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷却する ②ゆでた野菜にあらいしょうゆをする。 ③野菜の水気をきり、のり、ごま、しょうゆであえる。
ほうれん草	8		
キャベツ	15		
もやし	15		
にんじん	5		
あらいしょうゆ	0.8		
素干し風やきのり	0.2		
白いりごま	0.4		
こいくちしょうゆ	1.5		
むきあさり(冷凍)	9	①にんじんは千切り、えのきは2cm、みつばは1.5cmに切る。 ②豆腐はさいの目に切る。白玉麩はさっともどしておく。 ③だしをとる。 ④あさに湯をかけ、酒をふりかけておく ⑤だし汁ににんじんを入れて煮て、柔らかくなったらえのき、あさり、豆腐の順に入れる。 ⑥調味料、春雨を入れ、最後に白玉麩、みつばを入れる。	
酒	1.5		
にんじん	6		
えのき	10		
みつば	4		
豆腐	20		
なると	2.5		
緑豆春雨	4.3		
白玉麩	0.7		
うすくちしょうゆ	2		
こいくちしょうゆ	2.3		
塩	0.15		
水	100		
ひなあられ	4		

栄養価				<献立のポイント>		
エネルギー	630	Kcal	ビタミンA	208	μgRE	ひなまつりにちなんで、ちらしずし、すまし汁、ひなあられを組み合わせた。 ちらしずしには卵を飾り、春らしく華やかに、すまし汁は、はまぐりの代わりにあさりを使い、価格を抑え食べやすく仕上げた。
たんぱく質	26.3	g	ビタミンB1	0.23	mg	
脂質	17.7	g	ビタミンB2	0.5	mg	
カルシウム	303	mg	ビタミンC	7	mg	
マグネシウム	81	mg	食物繊維	2.9	g	
鉄	5.0	mg	食塩相当量	2.7	g	
亜鉛	2.7	mg				

