福島県立相馬養護学校

献立名	献立名　麦ご飯　牛乳　かつおの甘辛揚げ　ブロッコリーのおかか和え　芋の子汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	60	
精麦	6	
牛乳	206	
かつお	40	【かつおの甘辛揚げ】
しょうが	0.5	1　かつお(1.5cm程度角切り)にすり下ろしたしょうがと料理酒をふりかける。
料理酒	1	2　①に片栗粉をまぶして揚げる。
片栗粉	2.8	3　鍋に調味料を入れ、一煮立ちさせ、白いりごまを混ぜる。
揚げ油	2	4　②に③をからめる。
白いりごま	0.4	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1.5	
本みりん	1.5	
ブロッコリー	35	【ブロッコリーのおかか和え】
キャベツ	15	1　ブロッコリーは一口大に、キャベツとにんじんは細切りにする。
にんじん	5	2　切った野菜を茹で、冷却する。
ダイスチーズ	5	3　②とダイスチーズ、糸かつお節を混ぜ、濃口しょうゆで調味する。
糸かつお節	1	
濃口しょうゆ	3	
大根	30	【芋の子汁】
里芋	40	1　大根、にんじんはいちょう切り、里芋は一口大、ねぎは小口切り、
にんじん	8	こんにゃくと油揚げは短冊切りにする。
根深ねぎ	5	2　かつお節とこんぶで取っただしに、野菜を入れて煮る。
板こんにゃく	8	3　火が通ったら、みそを入れて調味する。
油揚げ	8	
みそ	8	
かつお節	3	
こんぶ	1.5	

栄養価					
エネルギー	626	Kカロリー	ビタミンA	355	μgRE
たんぱく質	30.5	g	ビタミンB1	0.70	mg
脂質	19.8	g	ビタミンB2	0.53	mg
カルシウム	366	mg	ビタミンC	34	mg
マグネシウム	104	mg	食物繊維	5.0	g
鉄	3.0	mg	食塩相当量	2.40	g
亜鉛	3.2	mg			

＜献立のポイント＞

かつおの甘辛揚げは、子どもが好きな甘辛い味付けで、魚が苦手な児童生徒も食べてくれます。ブロッコリーのおかか和えには、チーズが入っていて、おかかとの相性が良く、おいしくカルシウム摂取量を増やすことが出来ます。