

田島学校給食センター

献立名	献立名 ごはん、牛乳、真砂揚げ、彩あえ、ワンタン汁、ヨーグルト			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	80	<p>&lt;真砂揚げ&gt;</p> <p>①豆腐は下ゆでし、水をきってつぶしておく。</p> <p>②ひじきはよく洗い、戻しておく。</p> <p>③ちくわ、ごぼう、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>④①～③に塩、こしょう、スキムミルク、でん粉を入れ、よく混ぜ合わせる。</p> <p>⑤1人1個あてに丸め、油で揚げる。</p> <p>⑥Aを鍋に入れ、加熱する。 ※別配缶</p> <p>&lt;彩あえ&gt;</p> <p>①キャベツ、にんじんはせん切り、ほうれん草は3cmカットする。</p> <p>②コーン、せん切りハムをスチコンで蒸し、真空冷却器で冷ます。</p> <p>③①をスチコンに入れ蒸し、真空冷却器で冷ます。</p> <p>④キャベツ、ほうれん草は水分をきり、②とにんじん、調味料で和える。</p> <p>&lt;ワンタン汁&gt;</p> <p>①にんじんはせん切り、白菜ザク切り、にら2cmカットにする。</p> <p>②もやしは、しっかり洗浄する。</p> <p>③鶏肉、にんじん、シイタケを煮る。</p> <p>④ワンタンの皮は1/2カットにしておく。</p> <p>⑤もやし、白菜、にらを加え調味する。</p> <p>⑥ワンタンを加え、味を調える。</p> <p>&lt;ヨーグルト&gt;</p>		
牛乳	206			
豆腐	48			
ちくわ	6			
ひじき	0.5			
水	1.9			
ごぼう	3			
ねぎ	3			
スキムミルク	2			
でん粉	3.5			
塩	0.2			
こしょう	0.01			
揚げ油	4.8			
しょうゆ	4			
酒	0.8			
みりん	8			
キャベツ	20			
ほうれん草	20			
人参	3			
コーン	5			
ローズハム	3			
しょうゆ	2.5			
きび砂糖	0.2			
ごま油	0.5			
水	130			
鶏胸肉	20			
干しシイタケ	0.5			
にんじん	2			
白菜	5			
もやし	25			
塩	0.1			
しょうゆ	3			
こしょう	0.02			
中華スープ	0.7			
ワンタンの皮	8			
にら	10			
ヨーグルト	70			
栄 養 価		<献立のポイント>		
エネルギー	675 Kcal	ビタミンA	284 μgRE	<p>手作りの真砂揚げは、手間のかかる料理のひとつです。</p> <p>いろいろな材料を混ぜ、カルシウム強化にスキムミルクも加えます。</p> <p>1つ1つ手作りするので形はいろいろです。小学校70g、中学校90gを目安に仕上げ、手作りのたれをかけて食べます。保護者にも好評です。</p>
たんぱく質	26.5 g	ビタミンB1	0.62 mg	
脂質	19.5 g	ビタミンB2	0.62 mg	
カルシウム	489 mg	ビタミンC	35 mg	
マグネシウム	150 mg	食物繊維	3.9 g	
鉄	2.8 mg	食塩相当量	2.6 g	
亜鉛	2.8 mg			

