いわき市立勿来学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　ネギぴょんグラタン　小松菜のじゃこ炒め　なっこそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
マカロニ（シェル）	15	＜ネギぴょんグラタン＞
長ねぎ	15	①マカロニはゆでておく
ミートソース	35	②長ねぎは5㎜の輪切りにする。
シュレッドチーズ	9	③釜にホールトマトを入れ長ねぎを入れ煮、ミートソース（ニューミートップ）・
ホールトマトカット	18	塩・こしょう・コンソメ・マカロニの順に入れて具を作る。
有塩コンソメ	0.4	④ホイルカップにグラタンの具を入れ、上からチーズをのせる。
塩	0.24	⑤スチームコンベクションオーブンで、200℃で9分焼く。
こしょう	0.03	
しらす干し	3.2	＜小松菜のじゃこ炒め＞
ごま油	0.8	①小松菜は3㎝に切り、下茹でしておく。
にんじん	2.4	②しらすは釜でから炒りしておく。
冷)コーン	12	③釜にごま油を熱し、千切りした人参を入れて炒め、次にコーン・から炒りした
小松菜	40	しらす・小松菜の順に入れ炒める。
しょうゆ	1.2	④醤油を入れて仕上げる。
なめこ	30	＜なっこそ汁＞
大根	15	①昆布とけずり節でだしをとる。
こねぎ	5	②だしの中に、さいの目切りしたじゃがいもを入れ煮る。
豆腐	20	③いちょう切りにした大根・なめこの順に入れ煮る。
じゃがいも	20	④さいの目に切った豆腐・みその順に入れる。
みそ	9.5	⑤最後に5㎜の輪切りにした長ねぎを入れて仕上げる。
かつお節	1.5	
だし昆布	0.5	

栄養価					
エネルギー	638	Kカロリー	ビタミンA	232	μgRE
たんぱく質	25.9	g	ビタミンB1	0.44	mg
脂質	17	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	469	mg	ビタミンC	18	mg
マグネシウム	107	mg	食物繊維	6	g
鉄	3.6	mg	食塩相当量	2.6	g
亜鉛	3.3	mg			

＜献立のポイント＞

いわき市の勿来地区で多く栽培されている長ねぎが入ったグラタンは、ねぎが苦手な子も食べやすい味になっています。また、地場産物を身近に知ってもらうために、いわき農産物マスコットキャラクターアグリン☆ファイブの1つの「ネギぴょん」とコラボレーションした献立名になっています。