桑折町学校給食センター

献立名	献立名　ドライフルーツパン　牛乳　白身魚のマヨチーズ焼き　ピーマンサラダ　コンソメスープ

食品名	1人分
コッペパン	50
ドライフルーツ	10
牛乳	206
ホキ切り身	40
玉ねぎ	15
とろけるチーズ	5
マヨネーズ（焼き用）	10
白ワイン	0.8
ドライパセリ	0.015
きゅうり	12
もやし	24
4色冷凍ピーマン	6
チキン水煮	10
ノンオイルバジルドレッシング	6
鶏むね肉	8
小松菜	10
玉ねぎ	30
にんじん	10
水煮マッシュルーム	6
コンソメ	1.8
塩	0.3
こしょう	0.02
しょう油	0.8

調理法及び留意事項

白身魚のマヨチーズ焼き
①玉ねぎを粗みじん切りにする。
②①の玉ねぎ、ドライパセリ、マヨネーズ、白ワインを混ぜ合わせ、タレを作る。
③カップにホキを並べ、②のタレ、チーズをのせて250℃で10分くらい焼く。
※卵アレルギーの園児、児童、生徒には、ノンエッグマヨネーズを使用したタレを作っておく。
※乳アレルギーの園児、児童、生徒は、チーズ抜きにします。

ピーマンサラダ
①塩素消毒し、水洗いしたきゅうりは2mm輪切り。（きゅうり生食）
②もやし、冷凍ピーマンは、茹でた後、冷却。
③冷蔵庫で冷やしたチキン水煮は、袋空け、汁切。
④①②③をドレッシングで和える。

コンソメスープ
①小松菜2cmカット、玉ねぎはスライス、にんじん2．8mmのいちょう切りにする。
②水煮マッシュルームは、袋明け、水洗い。
③とり肉をよく炒める。
④水を加え、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜の順に加えていく。
⑤調味料で味付けする。

栄養価					
エネルギー	595	Kカロリー	ビタミンA	184	μgRE
たんぱく質	27.4	g	ビタミンB1	0.37	mg
脂質	22.3	g	ビタミンB2	0.52	mg
カルシウム	344	mg	ビタミンC	14	mg
マグネシウム	66	mg	食物繊維	3.8	g
鉄	1.3	mg	食塩相当量	3	g
亜鉛	2.2	mg			

＜献立のポイント＞
・魚が苦手な園児でも、チーズやマヨネーズを使うとそんなに苦にならないで食べることができるようです。
・ピーマンも苦手な野菜に多くあげられますが、緑以外に、赤・黄のピーマンを使い、鶏のささみも使うことで少し食べやすくしています。
・アレルギーの子どもには、ノンエッグのマヨネーズを使用したり、脂質代謝異常の子がいるので、ドレッシングはノンオイルの物を使用しています。