棚倉町学校給食センター

献立名	献立名　　ご飯　牛乳　白身魚の味噌焼き　ひじきの炒め煮　味噌汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
ご飯	80	白身魚の味噌焼き
		①　長ねぎは、薄切り。
牛乳	200	②　①と調味料を合わせる。
		③　②を白身魚に付けて焼く。
白身魚	50	
食塩	0.1	
料理酒	1	ひじきの炒め煮
三温糖	1.2	①　油揚げ・にんじんは、短冊切り。　糸こんにゃくは、ざく切り。
みりん	0.6	②　ひじきは、もどして水切りをする。
味噌	8	③　(冷)いんげんは、2.3cm幅に切り、茹でて水切りをする。(冷)ゆで大豆は、茹でて水切りをする。
白すりごま	1.2	④　鶏肉・にんじんの順で炒め、その他の材料も炒める。
長ねぎ	7	⑤　④に調味する。
鶏肉	10	
ひじき	2	味噌汁
油揚げ	3.5	①　きゃべつは、ざく切り。　にんじん・じゃがいも・たまねぎは、短冊切り。
にんじん	8	②　きざみ麩は、もどして水切りし、ざく切り。
糸こんにゃく	14	③　①が煮えたら②と調味料を加える。
(冷)ゆで大豆	5	
(冷)いんげん	7	
油	0.7	
三温糖	0.7	
しょうゆ	4.5	
料理酒	0.9	
みりん	1.3	
和風だし	0.5	
きゃべつ	20	
にんじん	5	
じゃがいも	30	
たまねぎ	20	
きざみ麩	1.5	
和風だし	0.5	
煮干し粉	0.5	
味噌	10	

栄　養　価					
エネルギー	640	Kカロリー	ビタミンA	328	μ gRE
たんぱく質	29.2	g	ビタミンB1	0.6	mg
脂質	15.6	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	356	mg	ビタミンC	24	mg
マグネシウム	119	mg	食物繊維	4.6	g
鉄	3.77	mg	食塩相当量	2.64	g
亜鉛	3	mg			

＜献立のポイント＞

「白身魚の味噌焼き」は、甘味のあるごまみそ味で、魚を無理なく食べることができ、ご飯がすすみます。