

会津若松市立小金井地区学校給食センター

| 献立名 | | 立川ごぼうごはん 牛乳 会津地鶏の照り焼き 会津野菜のおひたし 里芋汁 ひとくちアップル | | | |
|----------|--------|---|----------|---|--|
| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 | | | |
| 精白米 | 60 | ① 野菜は洗う。 ② ごぼうはささがきにし、水にさらす。にんじんはせん切りにする。 ③ 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけるか、さっと茹でて油抜きをする。 ④ 釜に油を熱し、ごぼう、にんじんを炒めて、調味料を入れて煮る。 ⑤ 油揚げを入れて煮汁を吸わせて煮詰める。 ⑥ 炊きあがったごはん、具をまぜ、茹でた枝豆をさっくりまぜ | | | |
| 立川ごぼう | 20 | | | | |
| にんじん | 8 | | | | |
| 油揚げ | 7 | | | | |
| むき枝豆 | 4 | | | | |
| しょうゆ | 4 | | | | |
| 天塩 | 0.3 | | | | |
| 三温糖 | 0.7 | | | | |
| 酒 | 1 | | | | |
| 本みりん | 1 | | | | |
| 米油 | 0.5 | ① 地鶏は、下味をつけておく。 ② コンベクションオーブン165℃で15分位蒸し焼きにし、180℃8～10分位こんがり色よく焼く。 | | | |
| 牛乳 | 206 | | | | |
| 会津地鶏もも肉 | 50 | | | | |
| 三温糖 | 0.5 | | | | |
| 本みりん | 1 | | | | |
| しょうゆ | 5 | | | | |
| おろししょうが | 0.7 | | | | |
| キャベツ | 40 | | | | |
| ほうれん草 | 10 | | | | |
| しょうゆ | 2.2 | | | | |
| 白いりごま | 0.5 | ① 野菜は洗う。 ② キャベツは、短冊切り、ほうれん草は、1.5cmに切り、茹でる。 ③ 油揚げは短冊に切り、熱湯をかけるか、さっと茹でて油抜きをする。 | | | |
| 里芋 | 30 | | | | |
| 大根 | 40 | | | | |
| 長ねぎ | 5 | | | | |
| 煮干しだしパック | 2.5 | | | | |
| 赤色辛みそ | 8 | | | | |
| 水 | 150 | | | | |
| ぎょうざの皮 | 6 | | | | |
| りんご缶 | 20 | | | | |
| グラニュー糖 | 0.25 | | | | |
| 米白絞油 | 3 | ① りんご缶を開け、シロップをしっかり切る。グラニュー糖をふ ② ぎょうざの皮に、①をのせ、皮に水をつけて閉じ、フォークでおさえる。 ③ 油でカラッと揚げる。 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 栄養価 | | <献立のポイント> | | | |
| エネルギー | 664 KJ | ビタミンA | 298 μgRE | 秋を感じる会津伝統野菜の立川ごぼうは、会津坂下町立川地区で栽培される日本で唯一残る、あざみ葉品種。香りが高く肉質は柔らかでごぼうのおいしさを十分味わえるまぜごはんです。食育の日(19日)には、会津地鶏や会津若松市門田町でとれた野菜たっぷりの献立にしています。ぎょうざの皮で簡単に作れるひとくちアップルパイは、人気のデザートです。食数が1,300人なので、りんご缶を使用しましたが、会津はりんごの産地なので、食数が少ない時は、紅玉を手作りコンポートにして使っています。 | |
| たんぱく質 | 26.9 g | ビタミンB1 | 0.5 mg | | |
| 脂質 | 23.6 g | ビタミンB2 | 0.55 mg | | |
| カルシウム | 328 mg | ビタミンC | 40 mg | | |
| マグネシウム | 107 mg | 食物繊維 | 5.2 g | | |
| 鉄 | 2.9 mg | 食塩相当量 | 3.24 g | | |
| 亜鉛 | 3.6 mg | | | | |
| | | | | | |