楢葉町立楢葉中学校

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　鮭のﾁｰｽﾞ焼き　小松菜の和え物　マミーすいとん

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	80	
牛乳	206	
鮭　切身	40	＜鮭のチーズ焼き＞
食塩	0.15	①鮭に塩をふる。
ｼｭﾚｯﾄﾁｰｽﾞ	10	②アルミカップに①をおき、ﾁｰｽﾞをのせて
パセリ	0.01	スチームコンベクションオーブンでコンビ180℃、60％、7分焼く。
アルミカッ	1	③焼き上がったら、パセリをのせる。
小松菜	20	＜小松菜の和え物＞
にんじん	5	①冷凍の小松菜の解凍する。
ぶなしめじ	10	②にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に千切り、ぶなしめじは石づきをとり、ほぐす。
キャベツ	25	③①と②をボイルし、真空冷却機で冷却する。
しょうゆ	4	④冷却した野菜に調味料を加え、和える。
さとう	0.8	
ごま油	1.6	
すいとんの粉	15	＜マミーすいとん＞
水	15	①すいとんの粉を水で練り、団子を作り、沸騰したお湯でボイルする。
とりもも肉	10	②だしをとり、鶏肉、ごぼう、にんじん、干ししいたけを入れ、煮る。
ごぼう	10	③煮えたら、調味料を入れ、味を調える。
にんじん	10	④③に団子を入れ、最後に、ねぎ、みつばを入れる。
干しいたけ	0.8	
ねぎ	10	
切りみつば	3	
しょうゆ	5	
酒	3	
みりん	1	
食塩	0.4	
かつおだしP	2	
水	150	

栄養価					
エネルギー	648	Kｶﾛﾘｰ	ビタミンA	452	μgRE
たんぱく質	29.3	g	ビタミンB1	0.6	mg
脂質	17.4	g	ビタミンB2	0.58	mg
カルシウム	360	mg	ビタミンC	23.7	mg
マグネシウム	73	mg	食物繊維	3.3	g
鉄	2.2	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	2.8	mg			

＜献立のポイント＞

・楢葉町では地場産物を震災後、使用することはできませんが、マミーすいとんなどの郷土料理を提供しています。マミーすいとんはリクエスト献立にも登場するくらい人気のメニューです。

・魚が苦手な子どもでも、チーズをのせることにより食べることができます。また、野菜が苦手な子どもでも、和え物にごま油を使用することにより、「食べやすくて、全部食べられた」との声が寄せられました。