いわき市立小名浜学校給食共同調理場

献立名	さつまいもごはん　ごま塩　牛乳　白身魚米パン粉フライ　キャベツと肉だんごのすまし汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	60	<さつまいもごはん>
さつまいも	25	さつまいもは1.5cm角の角切りにし、米と一緒に炊き込む。
ごま塩	1	
牛乳	206	
ホキ米パン粉フライ	40	
揚げ油	3	<キャベツと肉だんごのすまし汁>
		①昆布とかつお節でだしをとる。
だし昆布	0.5	②にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。
かつお節	1.5	③だし汁を熱し、にんじん・じゃがいもを入れ煮る。
にんじん	10	④あくをとり、つくねを入れ煮る。
じゃがいも	20	⑤しょうゆ・塩・キャベツを入れ仕上げる。
キャベツ	30	
荒挽つくね	25	
しょうゆ	4	
塩	0.7	

栄養価					
エネルギー	559	Kカロリー	ビタミンA	155	μgRE
たんぱく質	22	g	ビタミンB1	0.33	mg
脂質	16	g	ビタミンB2	0.41	mg
カルシウム	356	mg	ビタミンC	16	mg
マグネシウム	111	mg	食物繊維	2.5	g
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.5	g
亜鉛	2.3	mg			

＜献立のポイント＞

炊き込みさつまいもごはんにすることで、彩りよく見た目もおいしく仕上がります。キャベツと肉だんごのすまし汁は、だしをじっくりとることがポイントです。旬の野菜でもアレンジできます。