

伊南学校給食センター

献立名	献立名	五目ふかし 牛乳 豆腐のじゅうねんみそ焼き 黒豆の煮豆 ざくざく みかん
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	35	1.米は2種類一緒に洗米し、水加減は1.1倍で炊飯器で炊きます。 2.ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切にします。ぜんまいは2cmに切り、ゆでこぼしておきます。グリーンピースは混ぜる前に茹でます。 3.固い物から炒めていき、調味する。グリーンピースを混ぜる。 4.炊きあがったごはんに3の具を混ぜる。
もち米	35	
強化米	0.21	
油	1.2	
ごぼう	5	
ぜんまい水煮	5	
にんじん	3	
油揚げ	1.2	
清酒	2	
きび砂糖	1	
食塩	0.2	
こいくちしょうゆ	6	
グリーンピース	5	
牛乳	206	
厚揚げ(一口)	50	1.アルミカップに、厚揚げをのせ、下焼きする。(1個10gの角切りをが使いやすい) 2.鍋に煎って荒く擦ったじゅうねん(えごま)と調味料を入れ、加熱する。 3.厚揚げに2にじゅうねんみそをのせ、軽く焼き目をつける。
みそ	2	
きび砂糖	0.8	
本みりん	0.5	
えごま	2	
黒豆	10	1.前日に黒豆を洗い、水に浸けておく。 2.朝から落としふたをして煮ていき、砂糖は何回かに分けて入れる。食塩は最後に入れる。 3.一度火を落とし味を染みこませ、配缶前にもう一度加熱する。
きび砂糖	4	
食塩	0.1	
鰹だしパック	1.5	1.昆布は水に浸けておき、煮ていく。鰹だしでだしを取り、鍋に入れる。 2.にんじん・だいこん・じゃがいもはいちょう切り、さつまあげ・こんにやくは、色紙切りにする。干しいたけは戻しいちょう切りにする。にしんは短冊切りにする。 3.順番に煮ていくが、にしんは早く入れすぎるとにおいがきつくなるので、後半に加える。味を整える。
角切り昆布	1	
にんじん	15	
だいこん	25	
こんにやく	20	
干しいたけ	1	
じゃがいも	30	
身欠きにしん	5	
さつまあげ	5	
食塩	0.5	
こいくちしょうゆ	2	
清酒	1	
本みりん	1	
みかん	24	1.みかんは、横に半分に切る。

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	619	Kcal	ビタミンA	406	μgRE
たんぱく質	22.6	g	ビタミンB1	0.6	mg
脂質	16.3	g	ビタミンB2	0.48	mg
カルシウム	334	mg	ビタミンC	25	mg
マグネシウム	119	mg	食物繊維	6	g
鉄	3.5	mg	食塩相当量	2.6	g
亜鉛	3	mg			

小正月料理献立
地元産のじゅうねん(えごま)、黒豆、にんじん、大根を使用し、郷土料理のざくざくや五目ふかしでお祝いします。南会津のざくざくには身欠きにしんが入ります。