福島市立北信中学校

献立名	麦御飯　牛乳　いわし香味ソースがけ　かみかみサラダ　わかめ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
ご飯	90	いわし香味ソースがけ
麦	9	①　いわしにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
		②　長ねぎは薄切りにする。
牛乳	206	③　調味料を火にかけ、最後に長ねぎとごま油を加える。
		④　①に③をかける。
いわし開き	60	
でんぷん	6	
揚げ油	6	かみかみサラダ
薄口しょうゆ	2.5	①　きゅうりはスライス、にんじんは千切りにする。
砂糖	1.5	②　野菜を茹でて冷まし、洗いしょうゆをかけておく。
ごま油	0.2	③　スライス沢庵は袋開けし、水分を切っておく。
ねぎ	2	④　②と③、さきいかを混ぜ、ドレッシングで和える。
おろしにんにく	0.5	
おろししょうが	0.5	
水	3	
		わかめ汁
もやし	35	①　じゃがいもはさいの目、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスに切る。
きゅうり	8	豆腐はさいの目に切る。
にんじん	7	②　乾燥わかめは水洗いしておく。
さきいか	1.5	③　削り節パックでだしを取り、じゃがいも、人参を加えて煮る。
スライス沢庵	4	④　③に玉ねぎを加える。
洗いしょうゆ	0.5	⑤　野菜が柔らかくなったら、豆腐を加える。
野菜いっぱいドレッシング	3	⑥　みそを入れ、②を加える。
じゃがいも	30	
にんじん	12	
玉ねぎ	20	
豆腐	20	
乾燥わかめ	0.4	
削り節パック	3	
みそ	10	
水	150	

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	775	Kカロリー	ビタミンA	200	μgRE	にんにく、しょうがの効いたソースがご飯によく合うおかずです。 魚が苦手な生徒にも人気のメニューです。
たんぱく質	29.2	g	ビタミンB1	0.42	mg	
脂質	22.7	g	ビタミンB2	0.44	mg	
カルシウム	352	mg	ビタミンC	10	mg	
マグネシウム	84	mg	食物繊維	3.9	g	
鉄	2.3	mg	食塩相当量	2.4	g	
亜鉛	2.9	mg				