

福島市・川俣町学校給食センター

献立名	献立名 コッペパン 牛乳 ほたてとポテトのチーズ焼き ひじきのカラフルサラダ ラタトゥーユスープ マーマレード				
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
コッペパン	50	<p><ほたてとポテトのチーズ焼き></p> <p>①じゃがいもは太千切り、玉葱はスライスしておく。</p> <p>②無塩バターとおろしにんにくで、玉葱とじゃがいもを炒める。</p> <p>③じゃがいもに火が通ったら、冷凍コーンと冷凍ほうれん草を入れて、白こしょうを加え、中心温度を確認する。</p> <p>④アルミカップに冷凍酒蒸しほたてを6個入れ、その上に炒め合わせた野菜をのせ、シュレッドチーズをのせて、スチームコンベクションオーブンで12分蒸し焼きにする。</p> <p>⑤ほたての中心温度が上がったら完成。</p> <p>※分量、栄養量は実施したものより、1.25倍の分量で表記しました。 (実際のカップの内容量が少なめだったため。)</p> <p><ひじきのカラフルサラダ></p> <p>①ひじきは戻して、薄口醤油で煎りつけて、冷ましておく。</p> <p>②きゅうり、人参は千切り、キャベツはスライスしてボイル冷却し、洗い醤油で水気をきる。</p> <p>③冷凍枝豆はボイル冷却しておく。</p> <p>④調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>⑤茹でた野菜、冷めたひじきとドレッシングを合わせて完成。</p> <p><ラタトゥーユスープ></p> <p>①オリーブ油とおろしにんにくでベーコンを炒める。</p> <p>②玉葱、人参は荒いみじん切り、なす、ズッキーニは厚めのいちよう切りにする。黄パプリカは1cm角に切る。</p> <p>③野菜を入れ、加熱し調味料を加え味を調べて完成。</p> <p>※ズッキーニは火が通りすぎないように気を付ける。</p>			
牛乳	206				
冷凍酒蒸しほたて	25				
じゃがいも	25				
玉葱	25				
無塩バター	1				
おろしにんにく	0.12				
冷凍コーン	6				
冷凍ほうれん草	6				
白こしょう	0.01				
シュレッドチーズ	6				
舟形アルミカップ					
乾燥ひじき	1				
薄口醤油	0.5				
きゅうり	8				
人参	5				
キャベツ	30				
洗い薄口醤油	0.5				
冷凍枝豆	5				
米酢	1.5				
薄口醤油	1.5				
米油	1.5				
上白糖	0.1				
オリーブ油	0.5				
おろしにんにく	1				
ベーコン	7				
玉葱	20				
人参	8				
冷凍ダイスカぼちゃ	15				
なす	10				
ズッキーニ	8				
ダイストマト缶	12				
トマトベースソース	12				
野菜ブイヨン	2				
塩	0.15				
白こしょう	0.02				
黄パプリカ	3				
マーマレード	15				
栄養価		<献立のポイント>			
エネルギー	603 kcal	ビタミンA	87 μgRE	給食であり、なじみのないほたてですが、じゃがいもやコーンといっしょにチーズ焼きにすると、子どもたちにも喜ばれる一品となりました。	
たんぱく質	24.5 g	ビタミンB1	0.22 mg		
脂質	19.1 g	ビタミンB2	0.43 mg		
カルシウム	371 mg	ビタミンC	25 mg		
マグネシウム	93 mg	食物繊維	6.1 g		
鉄	1.7 mg	食塩相当量	2.9 g		
亜鉛	2.7 mg				

