

献立名	献立名	菊花ごはん 焼き魚(塩マス) 季節野菜の和風サラダ 根菜汁 洋なし 牛乳			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	70	<b>菊花ごはん</b> ①菊の花はていねいに洗浄する。    			
菊花(生)	15				
酢	1.5				
大根若菜	2.5				
白いりごま	1				
牛乳	206				
塩マス	40				
ヤーコン	20				
酢	1				
ひじき	1.5				
きゅうり	15	<b>焼き魚</b> ①オーブンの温度を設定する。 ②天板に魚を並べて焼く。			
にんじん	8				
糸かまぼこ	8				
めんつゆストレート	8				
ごま油	1				
酢	5				
にんじん	10				
つきこん	8				
だいこん	15				
ごぼう	5			<b>季節野菜の和風サラダ</b> ①ひじきは戻して少々しょうゆで煮て冷却する。 ②ヤーコン・にんじんは千切りし、ポイルし冷却する。ヤーコンはポイル後酢を混ぜておく。 ③きゅうりは縦半分斜め切りし、ポイルして冷却する。 ④調味料で和える。	
油揚げ	5				
干しいたけ	1				
長ねぎ	5				
こいくち	5				
塩	0.3				
酒	2				
混合削り節	2.5				
洋なし	40	<b>根菜汁</b> ①だしをとる。 ②にんじん、大根は厚いちょう切り、ごぼうは笹がき(大き目)、長ネギ小口切り、つきこんは3センチに切る。 ③だし汁で野菜をかたい順に煮てやわらかくなったら味をつけ、最後に長ネギを入れる。			
ラフランス	40				
		<b>洋なし ラ・フランス</b> ①6分の1にカットする。			

栄養価

<献立のポイント>

エネルギー	639	Kcal	ビタミンA	390	μgRE
たんぱく質	25.4	g	ビタミンB1	0.27	mg
脂質	15.2	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	346	mg	ビタミンC	22	mg
マグネシウム	93	mg	食物繊維	4.8	g
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.6	g
亜鉛	2.8	mg			

当校では緑化栽培活動が充実しており、三年前から菊作りを行っている。菊は観賞するばかりでなく、菊花ごはんや酢の物など、独特の香りや食感を楽しめるように献立を工夫している。サラダは、大戸産のヤーコンを使い、シンプルな味付けに仕上げた。

