

浅川町学校給食センター

献立名	献立名	ごはん	牛乳	手作り鶏肉のプルコギ風	切り干し大根のサラダ	みそ汁					
食品名	1人分	調理法及び留意事項									
精白米	70	<手作り鶏肉のプルコギ風> ① 調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。 ② オーブンで焼く。									
牛乳	206										
鶏肉もも切身	50										
おろしにんにく	0.8										
おろし生姜	0.5										
みりん	1.2										
酒	2										
しょうゆ	0.8										
三温糖	0.6										
みそ	3										
豆板醤	0.8										
切り干し大根	3						<切り干し大根のサラダ> ① 切り干し大根、わかめは戻す。 ② 人参ときゅうりは千切りにする。 ③ 切り干し大根、わかめ、野菜をボイルし、冷却して冷蔵庫に保管する。 ④ 白いりごまを加え、ドレッシングで和える。				
人参	5										
もやし	30										
きゅうり	6										
乾燥わかめ	0.3										
白いりごま	0.5										
ごま油	0.8										
しょうゆ	1.2										
三温糖	0.5										
豆腐	20	<みそ汁> ① ジャガイモはいちょう切り、えのきだけは4等分、ねぎは小口切りにする。 ② 小松菜は2cm幅に切り、ボイルして水冷・水切りする。 ③ かつおだし、煮干しだしで出汁をとり、材料を煮る。 ④ みそで味を調え、小松菜を入れる。									
じゃがいも	20										
小松菜	10										
えのきだけ	3										
ねぎ	4										
かつおだし	1										
煮干しだし	1										
みそ	9.3										
栄 養 価		<献立のポイント>									
エネルギー	633 Kcal	ビタミンA	211 μgRE	毎月1回「よくかむ浅川っ子メニュー」を実施しています。 切り干し大根やわかめ、ごまなど、かみごたえのある食材を使用して、一口30回かむことの意識付けを図っています。							
たんぱく質	26.1 g	ビタミンB1	0.58 mg								
脂質	18.3 g	ビタミンB2	0.54 mg								
カルシウム	340 mg	ビタミンC	19 mg								
マグネシウム	72 mg	食物繊維	3.2 g								
鉄	3.1 mg	食塩相当量	1.7 g								
亜鉛	2.6 mg										

