郡山市中学校給食センター(中学校用)

献立名	献立名　こおりやまグリーンカレーライス　牛乳　ミニヒレカツ　野菜とわかめのサラダ　牛乳寒

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	100	(こおりやまグリーンカレーライス)
強化米	0.3	①　玉ねぎ:スライス5mm、にんにく・しょうが:みじん切り、人参:いちょう切りにする。
精麦	10	②　ほうれん草は、茹でて、水で冷ましておく。
鶏もも肉	30	③　県産ほうれん草ピューレは、解凍しておく。
玉ねぎ	74	④　ホワイトカレールウとカレー粉を合わせて、ミキサーで攪拌する。
にんにく	0.5	⑤　バターで、みじん切りのにんにく・しょうが、鶏もも肉を炒める。
しょうが	0.5	⑥　人参、玉ねぎを加えて炒める。
人参	20	⑦　水を加えて煮込み、沸騰したらかぼちゃを入れて煮込む。
かぼちゃ(冷)	40	⑧　かぼちゃに火が通ったら、④のカレールウを加えて煮込む。
ほうれん草(冷)	10	⑨　最後に、粉チーズと②のほうれん草を入れる。
コーンホール(冷)	10	
粉チーズ	1.5	
有塩バター	0.5	
ホワイトカレールウ	20	
カレー粉	0.5	
県産ほうれん草ピューレ	20	
水(量は目安量)	75	
ヒレカツ(30g)	30	(ミニヒレカツ)
米白絞油	3	①　ヒレカツを揚げる。
大根	35	(野菜とわかめのサラダ)
乾燥わかめ	1.5	①　大根:千切り、わかめは戻しておく。
ロースハム(千切り)	5	②　大根、わかめ、ハムをボイルし、冷却した後、冷蔵庫に保管。
和風ドレッシング	6	③　和風ドレッシングに濃口醤油、穀物酢を加える。
濃口醤油	0.4	④　③のドレッシングで、大根、わかめ、ハムを和える。
穀物酢	0.5	
牛乳寒天(70g)	70	

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	883	Kカロリー	ビタミンA	485	μgRE	こおりやまグリーンカレーライスは、2010年に誕生した、郡山市のご当地カレーです。 ホワイトカレールウとほうれん草のピューレを使うことで、ルウが緑色になります。
たんぱく質	32.4	g	ビタミンB1	0.93	mg	
脂質	20.6	g	ビタミンB2	0.67	mg	
カルシウム	506	mg	ビタミンC	32	mg	
マグネシウム	108	mg	食物繊維	7.1	g	
鉄	2.2	mg	食塩相当量	3.4	g	
亜鉛	4.2	mg				