

喜多市高郷学校給食センター

献立名	献立名	わかめごはん 牛乳 クリスピーチキン イタリアンサラダ コーンポタージュ セレクトケーキ							
食品名	1人分	調理法及び留意事項							
精白米	85	(わかめごはん)							
わかめごはんの素	2	①ごはんとかかめごはんの素、いりごまを混ぜる。							
いりごま	0.2								
牛乳	206								
鶏もも肉	50					(クリスピーチキン)			
おろしにんにく	0.4					①鶏もも肉におろしにんにく、おろししょうが、酒、こいくちしょうゆで下味をつける。			
おろししょうが	0.4					②たまご、薄力粉でバター液を作る。			
酒	0.5					③コーンフレークを砕いておく。			
こいくちしょうゆ	2					④①にバター液をつけ、コーンフレークをつけ、油であげる。			
たまご	2					⑤きつね色になったら、油から引き上げる。			
薄力粉	2								
コーンフレーク	8								
揚げ油	4								
キャベツ	30	(イタリアンサラダ)							
ブロッコリー	10	①キャベツと赤パプリカ、黄パプリカは千切り、ブロッコリーは一口大に切る。							
赤パプリカ	2	②野菜とハムをボイルし、冷却する。							
黄パプリカ	2	③野菜とハムをあえ、イタリアンドレッシングを入れ仕上げる。							
千切りロースハム	3								
イタリアンドレッシング	5								
鶏ひき肉	15	(コーンポタージュ)							
白こしょう	0.01	①ぶなしめじは細かく裂き、玉ねぎはスライスにする。							
おろしにんにく	0.1	②米油で鶏ひき肉、玉ねぎ、ぶなしめじ、ベーコンを炒める。							
米油	1	③水をたし、煮る。							
ぶなしめじ	5	④牛乳と薄力粉をあわせてといておく。							
千切りベーコン	3.5	⑤具材が煮えてきたら、クリームコーンと調味料を入れ味付けする。							
玉ねぎ	35	⑥④を入れ、とろみをつける。							
コンソメ	1	⑦とろみがついたら、粉末パセリを入れ仕上げる。							
クリームポタージュ	1.1								
塩	0.4								
クリームコーン	30								
牛乳	40								
薄力粉	3.5								
粉末パセリ	0.02								
チョコケーキ	1								
イチゴケーキ	1								
栄 養 価					<献立のポイント>				
エネルギー	778	Kcal	ビタミンA	129	μgRE	クリスマス・お誕生日お祝い献立のため、お祝い感のあるメニューにしました。クリスピーチキンは焦げやすいのであまり高い温度で揚げないのがポイントです。			
たんぱく質	30.1	g	ビタミンB1	0.3	mg				
脂質	23.1	g	ビタミンB2	0.55	mg				
カルシウム	400	mg	ビタミンC	74	mg				
マグネシウム	127	mg	食物繊維	3.5	g				
鉄	1.5	mg	食塩相当量	2.4	g				
亜鉛	3.1	mg							