

伊達市中央給食センター

献立名	献立名 ごはん 牛乳 鮭の麴漬け焼き おかか和え 豆っこ汁 味付けのり					
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
精白米	70g	1	ごはんを炊く			
牛乳	206g					
鮭の麴漬け焼き	40g	1	鮭の麴漬けの切り身を、スチームコンベクションで焼く。			
人参	12g	1	人参は千切り、小松菜は2cm長さに切る。			
もやし	30g	2	人参、もやし、小松菜の順でゆで上げ、冷却器で冷やす。			
小松菜	15g	3	冷えた野菜をしょう油、だししょう油で味付けする。			
糸かつお節	0.4g	4	糸かつおをかたまりにならないように、混ぜ合わせる。			
しょう油	0.5g					
だししょう油	1.8g					
鶏ひき肉	15g	1	人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。			
ささがきごぼう	12g	2	鶏ひき肉をよく炒める。			
人参	12g	3	ごぼう、人参を加え、いためる。			
干しいたけ	0.4g	4	干しいたけをもどし汁とともにいれ、だし汁も加える。			
豆っこもち	45g	5	豆っこもちを加え、調味料で味付けをする。			
凍み豆腐	1.5g	6	豆っこもちに火が通ったら、凍み豆腐を加え少し煮る。			
ねぎ	10g	7	仕上げにねぎを加える。			
だしパック	1.5g					
和風だし	0.6g					
酒	1.2g					
みりん	1.2g					
しょう油	1.5g					
だししょう油	2.5g					
塩	0.2g					
味付け海苔						
<b>栄 養 価</b>						
エネルギー	549	Kcal	ビタミンA	284	μgRE	<献立のポイント> じゃが芋と青ばた大豆から作られている「豆っこもち」は、伊達市保原町商工会女性部のアイデアで開発されました。豆っこもちを使った「豆っこ汁」は、保原町の郷土料理となっています。
たんぱく質	28	g	ビタミンB1	0.38	mg	
脂質	13.1	g	ビタミンB2	0.41	mg	
カルシウム	315	mg	ビタミンC	7	mg	
マグネシウム	83	mg	食物繊維	3.8	g	
鉄	1.9	mg	食塩相当量	1.5	g	
亜鉛	2.7	mg				