三春町さくら共同調理場

献立名	ごはん　牛乳　手巻き寿司の具（海苔、ステック玉子、ミニウインナー、ツナマヨサラダ）　わかめのみそ汁　お祝いデザート

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
手巻き海苔	4枚入り	〈手巻き寿司の具（ステック玉子、ミニウインナー〉
ステック玉子	30	①それぞれボイルして加熱する。
ミニウインナー	15	
シーチキンフレーク	8	〈手巻き寿司の具（ツナサラダ）〉
キャベツ	20	①シーチキンフレークをあけ、冷蔵庫に保管する。
大根	15	②キャベツと大根は千切り、きゅうりは半分にしてななめに切る。
きゅうり	10	③野菜をボイルし、冷却して冷蔵庫に保管する。
マヨネーズ	6	④シーチキンフレークと野菜を調味料で和える。
しょうゆ	0.7	
こしょう	0.02	
乾燥わかめ	0.8	〈わかめのみそ汁〉
じゃがいも	20	①わかめをもどす。
玉ねぎ	25	②じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは細切りにする。
油揚げ	5	③油揚げは油抜きをして、細切りにする。
みそ	7.5	④かつおだしパックで出汁をとり、食材を煮る。
かつおだしパック	1.5	⑤わかめを加え、みそで味を調える。
お祝いいちごゼリー	40	

栄養価					
エネルギー	672	Kカロリー	ビタミンA	184	μgRE
たんぱく質	22.0	g	ビタミンB1	0.48	mg
脂質	18.1	g	ビタミンB2	0.54	mg
カルシウム	357	mg	ビタミンC	34	mg
マグネシウム	82	mg	食物繊維	3.6	g
鉄	2.7	mg	食塩相当量	2.1	g
亜鉛	2.6	mg			

＜献立のポイント＞

「入学・入園・進級お祝い献立」です。手巻き海苔のパッケージは、三春町のマスコットキャラクター「こまりん」が描かれています。目で見て楽しく、巻いて楽しい献立です。