北塩原村学校給食共同調理場

献立名	献立名　　山塩ラーメン　牛乳　チャーシュー　かみかみ大根サラダ　とうもろこし

食品名	1人分	調理法及び留意事項
中華麺	80	
塩メンマ	12	①塩メンマは流水で塩抜きをする。干ししいたけは水で戻す。
なると	10	②なるとはスライス、ねぎは小口切り、ほうれん草は3センチの長さに切る。
ねぎ	15	③かつおで出汁をとり、具材を煮る。
ほうれん草	10	④調味料を加えて味を調える。
干ししいたけ	1	
鶏豚湯	5	
かつお	1	
酒	0.5	
みりん	0.5	
しょうゆ	0.5	
山塩	0.6	
こしょう	0.02	
牛乳	206	
チャーシュー	15	①スチコンで加熱し温度を確認する。
大根	30	①大根とにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
にんじん	8	②さきいかは大きかったら、小さく割いておく。
きゅうり	15	③野菜をボイルし、冷却する。
コーン	5	④野菜とさきいかと調味料をすべて和える。
さきいか	2	
油	1	
しょうゆ	1.5	
酢	1.8	
砂糖	0.6	
こしょう	0.02	
塩	0.1	
とうもろこし	40	①皮むきして洗ったら、1/4本にカットする。
		②スチコンのスチームモードで10分加熱する。

栄　養　価					
エネルギー	540	Kカロリー	ビタミンA	165	μgRE
たんぱく質	24.3	g	ビタミンB1	0.38	mg
脂質	13.7	g	ビタミンB2	0.44	mg
カルシウム	294	mg	ビタミンC	48	mg
マグネシウム	75	mg	食物繊維	5.1	g
鉄	1.9	mg	食塩相当量	2.5	g
亜鉛	2.5	mg			

＜献立のポイント＞

毎月8日の「かみかみ献立」として提供しました。山塩は、村の山塩組合が無償で提供してくれるため、給食でも本格的な山塩ラーメンを提供することができます。とうもろこしは村で採れる高原野菜のひとつで、濃厚な甘さが特徴です。