下郷町学校給食共同調理場

献立名	ごはん　牛乳　さんまの蒲焼き　五目豆　みぞれ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	68	
強化米	0.25	
麦	7	
牛乳	206	
さんま開き澱粉付き	30	〈さんまの蒲焼き〉
揚げ油	4	①生姜をすりおろす。
砂糖	1.5	②調味料と生姜を煮立たせ、たれを作る。
みりん	1	③さんま開き澱粉付きを油で揚げる。
酒	1	④さんまにたれをかける。
しょうゆ	2	
生姜	0.25	
乾燥大豆	5	〈五目豆〉
ごぼう	10	①鯖節でだしをとる。
にんじん	10	②大豆を水でもどし、ゆでる。
角切り昆布	2	③干し椎茸をもどし、角切りにする。
干し椎茸	1.5	④ごぼうとちくわを1/2の1㎝幅に切り、にんじんとこんにゃくを角切りにする。
こんにゃく	20	⑤だし汁と大豆、ごぼう、にんじん、昆布、椎茸、こんにゃく、ちくわを入れて煮る。
焼きちくわ	8	⑥調味料を入れ、仕上げる。
砂糖	0.5	
しょうゆ	1.5	
塩	0.3	
酒	0.5	
鯖節	0.1	
さつまいも	20	〈みぞれ汁〉
豆腐	20	①鯖節でだしをとる。
大根	40	②さつまいもはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
ねぎ	10	③大根はすりおろす。
塩	0.7	④だし汁にさつまいも、豆腐、大根おろしを入れて煮る。
醤油	3	⑤調味料を入れ、ねぎを入れる。
澱粉	1.5	⑥澱粉でとろみをつける。
鯖節	2.6	

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	663	Kカロリー	ビタミンA	231	μgRE	根菜や澱粉を使い、体の温まる献立にしました。また、みぞれが降る季節なので、給食でもみぞれ汁をとり入れ季節を感じながら食事ができるようにしました。
たんぱく質	23.8	g	ビタミンB1	0.58	mg	
脂質	22	g	ビタミンB2	0.53	mg	
カルシウム	348	mg	ビタミンC	15	mg	
マグネシウム	104	mg	食物繊維	5.7	g	
鉄	2.5	mg	食塩相当量	2.4	g	
亜鉛	3	mg				