南相馬市立原町第一中学校

献立名	献立名　ほっきごはん　牛乳　シャモハンバーグ　小松菜の錦糸和え　具だくさんみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	90	
強化米	0.27	
ほっきがい（細切り	24	（ほっきごはん）
にんじん	10	①　にんじんは千切りにする。
濃口しょうゆ	3	②　釜に調味料を入れ沸騰したら、ほっきがい、にんじんを加えて煮る。
薄口しょうゆ	1.8	③　ごはんに混ぜ合わせて仕上げる。
三温糖	1.5	
みりん	1.5	
酒	1.5	
牛乳	206	
シャモハンバーグ	50	（シャモハンバーグ）
濃口しょうゆ	3	①　しょうゆ、三温糖、酒、みりんを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉を加え、たれを作る。
三温糖	2	②　シャモハンバーグをスチームコンベクションオーブンで焼く。
酒	2	③　②のハンバーグにたれをかけて仕上げる。
みりん	2	
片栗粉	0.5	
水	5	
小松菜	25	（小松菜の錦糸和え）
にんじん	6	①　小松菜は2cm幅、にんじんは千切りにする。
もやし	30	②　小松菜、にんじん、もやしを茹で、冷却する。
錦糸卵	7.5	③　錦糸卵は蒸して、冷却する。
濃口しょうゆ	2.5	④　野菜と卵を混ぜ合わせ、しょうゆ、白いりごまを加え、味を調える。
白いりごま	0.6	
豚小間切り肉	18	（具だくさんみそ汁）
酒	1.2	①　豚肉に酒をふりかけ、ほぐしておく。
生揚げ	24	②　生揚げは縦半分、5mm幅に切り、油抜きをする。
だいこん	24	③　だいこんはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
にんじん	10	④　干ししいたけは水で戻しておく。
長ねぎ	10	⑤　かつお節でだしをとり、だいこん、にんじんを加えて煮る。さらに、しいたけ、豚肉、生揚げを加えて煮る。
干ししいたけ・スライス	1	
みそ	9.6	⑥　みそと長ねぎを加え仕上げる。
かつお節	2.4	

栄　養　価					
エネルギー	754	Kカロリー	ビタミンA	609	μgRE
たんぱく質	34.7	g	ビタミンB1	0.73	mg
脂質	21.3	g	ビタミンB2	0.64	mg
カルシウム	402	mg	ビタミンC	19	mg
マグネシウム	116	mg	食物繊維	3.8	g
鉄	4.7	mg	食塩相当量	3.78	g
亜鉛	3.8	mg			

＜献立のポイント＞

郷土料理と地場産の食材を取り入れた、学校給食週間中の献立です。ほっきごはんは、加熱することで赤く色づくほっきがいの、鮮やかな色と旨味が広がった、相馬地方の郷土料理です。