いわき市立三和学校給食共同調理場

献立名	献立名　ごはん　牛乳　いわしの生姜煮　ぜんまいの油いため　小松菜と大根のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	100	
牛乳	206	
いわししょうが煮	50	〈いわしのしょうが煮〉
		① 蒸し器で30分加熱する。
サラダ油	1	〈ぜんまいの油いため〉
にんじん	11	① にんじんは3cm長さのせん切り、水煮ぜんまいは3cm長さに切る。糸こんにゃくは10cm長さに切り、下茹でする。かまぼこは3cm長さ、5㎜角程度の拍子木切りにする。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。
水煮ぜんまい	10	
糸こんにゃく	23	
かまぼこ	13	
醤油	4	② 鍋に油を熱し、にんじんを炒める。全体に油が回ったら、水煮ぜんまい・糸こんにゃく・かまぼこ・調味料・水を加えて炒める。
酒	1.2	
みりん	0.7	
さとう	1.5	③ 具材に味が染みたら、油揚げを加えてひと煮立ちしたら完成。
水	5.5	
油揚げ	3	
水	170	〈小松菜と大根のみそ汁〉
煮干粉	1.5	
かつお節（薄削り）	0.8	① じゃがいもはいちょう切り、大根は1/4～1/6に割いていちょう切りにする。豆腐はさいの目切りにする。小松菜は3cm長さに切って下茹でし、冷水で冷却・脱水する。
じゃがいも	35	
大根	25	② 煮干粉とかつお節でだしをとる。
みそ	11.6	③ だし汁にじゃがいもを入れて半分火が通ったら、大根を加えて煮る。
豆腐	30	④ みその半分と豆腐を入れて加熱し、豆腐の中心温度を確認する。
小松菜	18	⑤ 仕上げに残りのみそ、小松菜を入れてひと煮立ちしたら完成。

栄養価						＜献立のポイント＞
エネルギー	744	Kカロリー	ビタミンA	167	μgRE	「ぜんまいの油炒め」は三和町の郷土料理です。児童・生徒の郷土愛を育む「三和ふるさと教育」の一環として、毎月郷土料理を提供し、給食を通して地域の特徴・食文化を知らせています。
たんぱく質	29.2	g	ビタミンB1	0.43	mg	
脂質	19.1	g	ビタミンB2	0.42	mg	
カルシウム	574	mg	ビタミンC	13	mg	
マグネシウム	101	mg	食物繊維	3.7	g	
鉄	4	mg	食塩相当量	3.3	g	
亜鉛	3.5	mg				