

檜枝岐村立檜枝岐中学校

| 献立名 | ご飯 牛乳 タラのレモン風味 もやしサラダ 春雨スープ 鉄ワンワンゼリー | | | | | |
|----------|--------------------------------------|--|--------|-----------|------|---|
| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 | | | | |
| 精米 | 105g | <タラのレモン風味> ①タラの切身に白ワインと塩をふる。 ②切身全体に片栗粉をつけ、熱した油で揚げる ③別鍋で調味料と水を加熱し、たれを作る。 ④揚がったタラを配缶して、たれをかける。 | | | | |
| 大麦 | 5g | | | | | |
| 強化米 | 0.3g | | | | | |
| 水 | 143g | | | | | |
| 牛乳 | 206g | | | | | |
| タラ切身 | 60g | | | | | |
| 白ワイン | 1.5g | | | | | |
| 塩 | 0.15g | | | | | |
| 片栗粉 | 4.5g | | | | | |
| こめ白絞油 | 6g | | | | | |
| ポッカレモン | 6g | <もやしサラダ> ①野菜をスチームコンベクションオーブンのスチームモードで加熱する。 ②ブラストチラーで急冷し、温度が下がったら冷蔵庫に入れる。 ③水気をきり、調味料を混ぜる。 | | | | |
| しょうゆ | 4g | | | | | |
| きび砂糖 | 2g | | | | | |
| 水 | 6g | | | | | |
| もやし | 54g | | | | | |
| にら | 12g | | | | | |
| にんじん | 6g | | | | | |
| しょうゆ | 2.6g | | | | | |
| 酢 | 2.4g | | | | | |
| ごま油 | 1.2g | | | | | |
| きび砂糖 | 0.6g | <春雨スープ> ①しいたけは戻す。 ②野菜を煮る。しいたけの戻し汁も入れる。 ③春雨は別鍋で茹でて戻す。 ④調味料を加えて、戻した春雨を入れる。 | | | | |
| にんじん | 6g | | | | | |
| しいたけ | 0.6g | | | | | |
| ねぎ | 18g | | | | | |
| 春雨 | 7.2g | | | | | |
| しょうゆ | 3g | | | | | |
| 鶏ガラスープ素 | 0.5g | | | | | |
| 塩 | 0.1g | | | | | |
| こしょう | 0.01g | | | | | |
| 水 | 150g | | | | | |
| ごま油 | 0.36g | 鉄ワンワンゼリー 40g | | | | |
| 鉄ワンワンゼリー | 40g | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 栄養価 | | | | <献立のポイント> | | |
| エネルギー | 779 | Kcal | ビタミンA | 344 | μgRE | 卒業生のリクエスト献立です。子どもたちが好きなメニューを組み合わせました。たらのレモン風味は、甘辛くて酸味の効いたたれが人気です。 |
| たんぱく質 | 27.1 | g | ビタミンB1 | 1.03 | mg | |
| 脂質 | 18.7 | g | ビタミンB2 | 0.54 | mg | |
| カルシウム | 302 | mg | ビタミンC | 13 | mg | |
| マグネシウム | 82 | mg | 食物繊維 | 3.2 | g | |
| 鉄 | 3 | mg | 食塩相当量 | 2.3 | g | |
| 亜鉛 | 3.1 | mg | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |