

矢祭町学校給食センター

献立名	献立名	麦ごはん 牛乳 白身魚の薬味ソースがけ 茎わかめチャプチェ わかめスープ
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	<p>【白身魚の薬味ソースがけ】</p> <p>①ホキの切り身に清酒を振って、でんぷんを絡める</p> <p>②油で揚げる</p> <p>③玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。</p> <p>④釜にごま油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎを炒める</p> <p>⑤調味料を入れてひと煮たちさせる。</p> <p>⑥揚げたホキに⑤の薬味ソースをかけながら配食する。</p> <p>【茎わかめチャプチェ】</p> <p>①春雨を戻して下茹でする。</p> <p>②にんじんは短冊切り、ピーマンと玉ねぎは3mmに切る。</p> <p>③ごま油を熱し、豚肉、にんじん、茎わかめ、玉ねぎ、春雨、ピーマンの順で炒める。</p> <p>④調味料を加えて味を調べ、配食する。</p> <p>【わかめスープ】</p> <p>①にんじんは3mmのいちょう切り、白菜は10mmに切る。</p> <p>②にんじん、白菜、冷凍チンゲン菜、わかめの順に加える。</p> <p>③調味料を加えて、味を調べたら配食する。</p>
精麦	7	
牛乳	206	
ホキ	40	
清酒	1	
でんぷん	5	
米油	2	
玉ねぎ	10	
ねぎ	5	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
三温糖	1	
濃口しょうゆ	1.5	
豆板醤	0.3	
ごま油	0.8	
豚肉	15	
冷凍茎わかめ	10	
にんじん	10	
青ピーマン	7	
玉ねぎ	7	
春雨	3	
清酒	1	
濃口しょうゆ	1.2	
中華だし	0.3	
豆板醤	0.2	
ごま油	0.5	
わかめ	0.2	
にんじん	5	
冷凍チンゲン	10	
白菜	20	
中華だし	0.5	
薄口しょうゆ	2	
こしょう	0.05	

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	605	Kcal	ビタミンA	309	μgRE
たんぱく質	22.2	g	ビタミンB1	0.7	mg
脂質	20	g	ビタミンB2	0.5	mg
カルシウム	274	mg	ビタミンC	25	mg
マグネシウム	62	mg	食物繊維	4	g
鉄	1.1	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	2	mg			

矢祭町では、虫歯予防の啓発、肥満対策として毎週火曜日を「カミング30献立の日」として、噛み応えのある食材を使った献立を立てています。

今回は茎わかめを使用しました。

