いわき市立小名浜学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　かじきカツ　ソース　ひじきの油いため　八杯汁

食品名	1人分
精白米	70
牛乳	206
かじきカツ	50
米白絞油	7.5
パックソース	5
米サラダ油	1
とりむね肉	10
にんじん	10
干しひじき	2
水	6
大豆水煮	5
酒	1
さとう	1
みりん	1
醤油	2.4
さつま揚げ	8
さやいんげん	2
白いりごま	1
水	110
昆布パック	0.5
かつお節	1.5
干ししいたけ	0.8
ごぼう	5
にんじん	10
大根	15
里いも	30
板こんにゃく	15
生揚げ	20
醤油	5
酒	0.8
塩	0.2
でん粉	2
長ねぎ	5

＜かじきカツ＞

① かじきカツを170～180℃　7分で揚げる。

＜ひじきの油いため＞

① 干しひじきは水で戻しておく。にんじんはせん切り、とり肉は小さめに切る。さつま揚げは短冊切り、さやいんげんは3cmに切り、さっとゆでる。
② 鍋に米サラダ油を熱し、とり肉を炒める。にんじん、干しひじき、水を入れ、煮る。
③ 煮立ったら、大豆水煮・調味料を加えて中火で煮る。
④ さつま揚げを加え、さらに煮る。
⑤ さやいんげん・白いりごまを加えて仕上げる。

＜八杯汁＞

① 干ししいたけは水で戻し、せん切りにする。ごぼうは輪切りにし、水にさらす。にんじん・大根はいちょう切り、里いもは一口大、長ねぎは小口切り、板こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。生揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
② 鍋に昆布とかつお節でだしをとり、しいたけ、ごぼう、にんじん、大根、里いもを入れ、あくをとりながら煮る。
③ 具材に火が通たら、こんにゃく・生揚げを入れ、調味料で味を調える。
④ 水溶きでん粉でとろみをつけたら最後に長ねぎを加え、仕上げる。

栄養価					
エネルギー	696	Kカロリー	ビタミンA	204	μgRE
たんぱく質	28.7	g	ビタミンB1	0.37	mg
脂質	21.5	g	ビタミンB2	0.38	mg
カルシウム	348	mg	ビタミンC	4	mg
マグネシウム	107	mg	食物繊維	4.1	g
鉄	2.1	mg	食塩相当量	2.3	g
亜鉛	2.7	mg			

＜献立のポイント＞

いわき市では、地元高校とのタイアップ食育事業として「かじきカツ給食」を実施しています。これは、小名浜海星高等学校実習船「福島丸」で水揚げされた「かじき」を「かじきカツ」にし、いわきの郷土料理「八杯汁」との組み合わせで提供しています。