

金山町立金山中学校

献立名	献立名	麦ご飯 牛乳 赤かぼちゃのチーズ春巻き キャベツとほうれん草のあえ物 なめこ汁 わかめふりかけ	
食品名	1人分	調理法及び留意事項	
精白米	95	<p>《赤かぼちゃのチーズ春巻き》</p> <p>①鍋に湯を沸かし、赤かぼちゃペーストを解凍する。</p> <p>②赤かぼちゃペーストをボウルに移し、上白糖、牛乳、生クリーム、バターを加え滑らかになるまで混ぜる。</p> <p>③②のペーストにプロセスチーズを乗せ、春巻きの皮で包み、巻き終わりを水で止める。</p> <p>④180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。</p>	
精麦	9.5		
強化米	0.4		
牛乳	206		
春巻きの皮	15		
赤かぼちゃペースト	45		
上白糖	4		
牛乳	2.5		
生クリーム	1.2		
バター	2		
プロセスチーズ	4		
米白絞油	5		
キャベツ	40		
冷凍ほうれんそう	40		
冷凍ホールコーン	7		
穀物酢	1.25		
菜種油	2		
上白糖	0.3		
食塩	0.5		
なめこ水煮缶	20	<p>《キャベツとほうれん草のあえ物》</p> <p>①キャベツは細切り、ほうれんそう、とうもろこしは流水解凍する。</p> <p>②ボウルに調味料を計量し、混ぜ合わせる。</p> <p>③野菜を茹で、流水で冷却し、水気を絞ってから冷蔵庫に入れる。</p> <p>④十分に冷却した野菜と、調味料をよく混ぜる。</p>	
木綿豆腐	20		
乾燥わかめ	1.25		
ねぎ	12.5		
みそ	10		
だしパック	全体で1袋	<p>《なめこ汁》</p> <p>①なめこ水煮缶詰は、ざるにあける。豆腐はさいの目、ねぎは斜め小口切りにする。</p> <p>②水を張った回転釜にだしパックを入れ、だしをとる。</p> <p>③なめこ、豆腐を入れ、みそを溶き入れ味をつける。</p> <p>④最後に、乾燥わかめ、ねぎを加える。</p>	
ふりかけ	2		

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	769 Kcal	ビタミンA	289 μgRE	<p>金山町の特産品である「赤かぼちゃ」を使った献立です。赤かぼちゃは旬が短いため、町内業者で加工販売しているペーストを使用しました。</p> <p>地場産物活用状況調査に合わせて、会津産や県産の物を使った献立になっています。</p>	
たんぱく質	21.8 g	ビタミンB1	0.98 mg		
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.52 mg		
カルシウム	377 mg	ビタミンC	29 mg		
マグネシウム	125 mg	食物繊維	7.6 g		
鉄	4.9 mg	食塩相当量	2.6 g		
亜鉛	3.1 mg				

