南会津町立田島学校給食センター

献立名	献立名　とうちゃんのちゃんぽんめん　牛乳　ブロッコリーのおかか和え　きなこビーンズ

食品名	中学生1人分	調理法及び留意事項
ソフト麺	120	〈とうちゃんのちゃんぽんめん〉
サラダ油	1.2	・にんにくはすりおろす、にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、白菜はざく切り、
にんにく	0.65	かまぼこはいちょう切り、小松菜はざく切りにする。
豚肉	15.6	・干しシイタケは水戻しし、だしも使う。
人参	6	・えび、いか、うずらの卵は下ゆでする。
干しいたけスライス	0.52	・にんにくと豚肉を炒める。
たまねぎ	12	・小松菜以外の野菜を加えて炒め、水としいたけの戻し汁、その他の具材を加えて煮る。
たけのこ短冊	10.4	・調味料を加えて味を整え、小松菜を入れて仕上げる。
白菜	26	
かまぼこ	13	
えび	6.5	
いか短冊	6.5	
うずら卵	10	
水	90	
しょうゆ	2.16	
清酒	2.4	
塩	0.4	
こしょう	0.04	
みそ	3.9	
中華スープストック	0.52	
ごま油	1.04	
小松菜	9.1	
牛乳	206	
冷凍ブロッコリー	32.5	〈ブロッコリーのおかか和え〉
きゃべつ	26	・冷凍ブロッコリーは子房に分け、キャベツは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
にんじん	6	・野菜を加熱し冷却する。
レモン汁	0.6	・かつお節を乾煎りする。
しょうゆ	2.4	・野菜の水けをきり、調味料とかつお節で和える。
かつお節	1.8	
青大豆	12	〈きなこビーンズ〉
水	12	・青大豆は前日から水につけておく。
でん粉	1.8	・戻した青大豆をさっとゆでて、水気を切りでん粉をまぶす。
揚げ油	適量	・130℃くらいの油でゆっくり揚げ、カリカリに仕上げる。
きなこ	2.6	・きなこ、塩、きび砂糖を混ぜたものを、揚げた豆にまぶす。
塩	0.06	
きび砂糖	2.4	

栄養価					
エネルギー	829	Kカロリー	ビタミンA	259	μgRE
たんぱく質	39.1	g	ビタミンB1	1.42	mg
脂質	22.3	g	ビタミンB2	1.02	mg
カルシウム	366	mg	ビタミンC	63	mg
マグネシウム	120	mg	食物繊維	9.5	g
鉄	4.4	mg	食塩相当量	2.6	g
亜鉛	3.6	mg			

＜献立のポイント＞

『とうちゃんのちゃんぽんめん』という絵本に登場する、ちゃんぽんめんを再現しました。とても具沢山なのが特徴です。きなこビーンズは、地元農家さんから納品していただいている地元産の青大豆を使用しています。