

二本松市東部学校給食センター

献立名	献立名	麦ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものみそ炒め こんにゃくサラダ にらたまスープ			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	80	<p>〈豚肉とじゃがいものみそ炒め〉</p> <p>①乱切りじゃがいもは、180℃5分間を目安に油で揚げる。</p> <p>②しいたけを戻す、にんじんいちょう切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。</p> <p>③豚肉を米油で炒める。にんじん、玉ねぎ、しいたけを加えよく炒める。</p> <p>④材料が柔らかくなったら、調味料を加え味を整え、ピーマンを加える。</p> <p>⑤揚げたじゃがいもをからめる、仕上げる。</p>			
米粒麦	8				
強化米	0.25				
牛乳	206				
乱切りじゃがいも	30				
米白絞油	3				
豚もも肉	15				
清酒	1				
米油	0.5				
干し椎茸スライス	0.2				
にんじん	10				
たまねぎ	20				
ピーマン	10				
上白糖	0.5				
みそ	2.6				
こいくちしょうゆ	0.2				
とうがらし(粉)	0.01				
糸かま	8	<p>〈こんにゃくサラダ〉</p> <p>①糸かまぼこは、蒸して、真空冷却器で冷却する。</p> <p>②にんじんは細千切り、きゅうりは千切りにする。</p> <p>③野菜類、こんにゃくをゆでて、真空冷却器で冷却する。</p> <p>④ゆでた野菜に洗いしょうゆをかける。</p> <p>⑤調味料を混ぜ合わせておき、材料と和える。</p>			
にんじん	5				
もやし	20				
サラダ用こんにゃく	20				
きゅうり	10				
洗いしょうゆ	1				
穀物酢	0.7				
こいくちしょうゆ	1.5				
上白糖	0.7				
ごま油	0.2				
ごま(いり)	0.7				
鶏ひき肉	10	<p>〈にらたまスープ〉</p> <p>①しめじは、ほぐす。にんじんは千切り、にらは1cm、ねぎは3mmに切る。</p> <p>②液卵を解凍しておく。</p> <p>③鶏ひき肉を酒で炒る。</p> <p>④にんじん、たけのこ、しめじの順に加え煮る。</p> <p>⑤味を整え、片栗粉、液卵の順に入れる。</p> <p>⑥ねぎ、にらを入れて仕上げる。</p>			
清酒	1				
しめじ	5				
にんじん	20				
たけのこ(せん切り)	10				
にら	10				
ねぎ	5				
かたくり粉	2				
冷凍液卵	15				
中華だし(減塩)	0.5				
こいくちしょうゆ	4				
塩/ 白こしょう	0.4/0.03				
栄養価		＜献立のポイント＞		<p>今日の給食は給食センター管内で実施しているごはんコンテストの入賞作品「豚肉とじゃがいものみそ炒め」の献立です。入賞作品の献立を年間通して給食で実施することで、子どもたちの食への関心が高まります。</p> 	
エネルギー	643 Kcal	ビタミンA	272 μgRE		
たんぱく質	23 g	ビタミンB1	0.48 mg		
脂質	16.9 g	ビタミンB2	0.47 mg		
カルシウム	299 mg	ビタミンC	15 mg		
マグネシウム	81 mg	食物繊維	4.9 g		
鉄	1.9 mg	食塩相当量	2.1 g		
亜鉛	2.9 mg				