

田村市学校給食センター

献立名	献立名 ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねん味噌かけ こんにゃくサラダ プリ辛鶏ごぼうスープ お祝いフルーツ					
食品名	小学校 1人分	調理法及び留意事項				
精白米	70	<p>〈豚肉のじゅうねん味噌かけ〉</p> <p>①豚肉をコンビ200℃20分焼く。</p> <p>②調味料を鍋に入れてなめらかになるまで加熱しタレを作る。</p> <p>③①に②のタレをかけてできあがり。</p>				
牛乳	206					
豚ロース	50					
おろししょうが	0.4					
酒	1					
みりん	2.5					
上白糖	4					
みそ	4					
すりえごま	2					
白練りごま	3					
水	8					
ハム	8					
にんじん	20					
むき枝豆	3					
つきこん	55	<p>〈こんにゃくサラダ〉</p> <p>①ハム、にんじんは千切りにする。</p> <p>②①とむき枝豆、つきこんを、しょうゆと白糖を加えて炒め、水分がでてきたら白すりごまを加え、冷却する。</p> <p>③②をエッグケアマヨネーズで和えてできあがり。</p>				
しょうゆ	1.2					
上白糖	0.2					
白すりごま	0.5					
エッグケアマヨネーズ	8					
酒	0.5					
豆板醤	0.2					
おろしにんにく	0.3					
おろししょうが	0.2					
鶏肉	12					
大根	20					
ごぼう	15					
にんじん	10					
干しいたけ	1					
木綿豆腐	20					
チンゲン菜	10					
しょうゆ	1					
みそ	9					
りんご	15	<p>〈お祝いフルーツ〉</p>				
オレンジ	15					
パイナップル	15					
		栄養価		<献立のポイント>		
エネルギー	697	Kcal	ビタミンA	352	μgRE	<p>田村市の食材を子どもたちに伝えようと田村市献立を実施しています。船引町のえごま、都路町の豚肉を使ったじゅうねん味噌かけです。タレをかけることで大量調理でも作りやすくしました。また、こんにゃくサラダも地元のこんにゃくを使用した人気のメニューです。</p>
たんぱく質	27.4	g	ビタミンB1	0.88	mg	
脂質	27.9	g	ビタミンB2	0.57	mg	
カルシウム	340	mg	ビタミンC	26	mg	
マグネシウム	96	mg	食物繊維	6.5	g	
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.3	g	
亜鉛	3.9	mg				