喜多方市高郷学校給食センター

献立名	献立名　ごはん　牛乳　ハンバーグのフレッシュトマトソース　こんにゃくのごまサラダ　小松菜のみそ汁　手作り青じそふりかけ

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
ハンバーグ	50	<ハンバーグのフレッシュトマトソース>
玉ねぎ	7	①玉ねぎは粗みじん、トマトは種を除いて7～8mm角に切る。
トマト	20	②バターを熱し、おろしにんにく、玉ねぎ、トマトの順に炒める。
おろしにんにく	0.4	③調味料を加えて少し煮詰める。
無塩バター	4	④ハンバーグを焼いて、ソースをかける。
三温糖	0.6	
こいくちしょうゆ	1.5	
りんご酢	0.5	
糸こんにゃく	25	<こんにゃくのごまサラダ>
きゅうり	10	①糸こんにゃくは3～4cm長さ、きゅうりは縦半分にして斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
にんじん	10	
冷凍とうもろこし	8	②冷凍とうもろこし、かにかまフレークはスチコンで蒸し、①はゆでて、それぞれ冷却する。
かにかまフレーク	8	③②と白すりごま、ごまドレッシングを和える。
白すりごま	1.2	
ごまドレッシング	7	
玉ねぎ	25	<小松菜のみそ汁>
しめじ	10	①かつおだしパックでだしをとる。
油揚げ	6	②玉ねぎは横半分にして1cm幅、油揚げは千切り、小松菜は1～2cm幅にざく切りにする。しめじは小房に分ける。
小松菜	20	
かつおだしパック	1.4	③だしで玉ねぎ、しめじ、油揚げ、小松菜を順に煮る。みそを加えて仕上げる。
みそ	8	
青じそ	1	<手作り青じそふりかけ>
みりん	0.3	①青じそは短い千切りにする。
こいくちしょうゆ	0.3	②調味料を煮立てたところに青じそを入れて煮詰める。
三温糖	0.2	③仕上げに白ごま、かつお節を加える。
白ごま	1.5	
かつお節	0.6	

栄養価					
エネルギー	651	Kカロリー	ビタミンA	271	μgRE
たんぱく質	25.4	g	ビタミンB1	0.28	mg
脂質	25.3	g	ビタミンB2	0.46	mg
カルシウム	400	mg	ビタミンC	18	mg
マグネシウム	89	mg	食物繊維	4.7	g
鉄	5.8	mg	食塩相当量	1.8	g
亜鉛	2.9	mg			

＜献立のポイント＞

夏野菜のトマトや青じそを味わう献立です。できるだけ地域で採れた野菜を使っています。生のトマトを使ったハンバーグソースは、甘みやさっぱり感があると好評でした。また、青じそが苦手な子どもが、このふりかけはおいしく食べられたという声もありました。