

郡山市中学校給食センター

献立名	献立名 ごはん 牛乳 えびシューマイ わかの中華サラダ チーズタッカルビ			
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
精白米	100	<p>[えびシューマイ] ①蒸して数える。</p> <p>[わかめの中華サラダ] ①きゅうり、大根は太めの千切り、にんじんは千切りにする。 ②ハム、きゅうり、人参、大根、わかめは茹でて冷却する。 ③調味料を混ぜ合わせておく。 ④ハムと野菜を調味料とごまで和える。</p> <p>[チーズタッカルビ] ①鶏肉(2cm角)を、にんにくと生姜と一緒に米サラダ油で炒める。 ②鶏肉に火が通ったところで、料理酒とコチュジャンを加えてさらに炒める。 ③油抜きした油揚げ、野菜を順に炒めていき、調味料と水を加えて煮る。 ④野菜が煮えたところでトックを加え、くっつかないように混ぜる。 ⑤仕上げににらと、ごま油とラー油を入れてよく混ぜ、ひと煮立ちしたら完成。 ⑥器によそったら食べる前に、個包装のソフトチーズをかけて食べる。</p>		
強化米	0.3			
牛乳	206			
えびシューマイFe(冷)	36			
ロースハム	5.9			
きゅうり	15.0			
人参	10.0			
大根	25.0			
乾燥わかめ	0.6			
ごま風味ドレッシング	4.5			
こいくちしょうゆ	0.3			
穀物酢	0.5			
三温糖	0.5			
食塩	0.1			
白粒ごま	1.0			
鶏もも肉	50.0			
料理酒	1.2			
コチュジャン	2.2			
生姜	0.8			
にんにく	1.0			
米サラダ油	0.9			
ぶなしめじ	20.0			
刻み油揚げ	8.0			
千切りたけのこ	15.0			
人参	18.0			
キャベツ	25.0			
長ねぎ	18.0			
にら	12.0			
トック	20.0			
三温糖	1.3			
トマトケチャップ	1.2			
素材力だし鶏だし	0.4			
こいくちしょうゆ	5.8			
食塩	0.2			
カレー粉	0.1			
ラー油	0.3			
ごま油	0.6			
水	25.0			
ソフトチーズ	15			
栄養価		<献立のポイント>		
エネルギー	834 Kcal	ビタミンA	377 μgRE	<p>ピリ辛韓国料理の献立です。チーズタッカルビのチーズは、パン用のソフトチーズを後がけすることで、とろっとろけるチーズタッカルビを再現しています。味付けにケチャップを使用することで、減塩効果を期待できます。</p>
たんぱく質	34.4 g	ビタミンB1	0.84 mg	
脂質	24.9 g	ビタミンB2	0.63 mg	
カルシウム	38.6 mg	ビタミンC	30 mg	
マグネシウム	10.8 mg	食物繊維	5.5 g	
鉄	5 mg	食塩相当量	2.5 g	
亜鉛	5 mg			

