

埴町学校給食センター

献立名	献立名		ごはん 牛乳 ユーリンチー バンサンスー 中華なめこスープ	
食品名	1人分	調理法及び留意事項		
ごはん				
牛乳 200ml	1本			
・ユーリンチー		<ユーリンチー>		
鶏もも肉	45.0	【下処理】		
片栗粉	5.0	・鶏肉(2cm角)に酒と片栗粉をまぶして揚げる。		
こめ油	3.0	・ねぎ、パプリカを切る。		
清酒	0.4	・調味料を合わせておく。		
ねぎ	8.0	【作り方】		
赤パプリカ	2.0	①ねぎ、パプリカを炒め、煮込む。		
黄パプリカ	2.0	②①に調味料を加えて再度煮込む。		
こいくちしょうゆ	3.0	③②にから揚げを加え、和える。		
しょうが	0.4	*個付けの場合は、かける。		
三温糖	1.2			
みりん	1.2			
米酢	1.5			
水	15.0			
・バンサンスー		<バンサンスー>		
だいこん	20	【作り方】		
きゅうり	20	①だいこん・きゅうりをスチームをかける。		
ロースハム	10	②①を冷却		
米酢	2.0	③②を調味料と和える。		
三温糖	1.2			
こいくちしょうゆ	1.2			
ごま油	0.3			
白いり胡麻	0.5			
・中華なめこスープ		<中華なめこスープ>		
なめこ	15	【作り方】		
たけのこ	6	①たけのこ、えのき、白菜、なめこを煮込む。		
えのき	10	②①にごま油以外の調味料を入れる。		
はくさい	20	③②にねぎとごま油を入れる。		
根深ねぎ	10			
こいくちしょうゆ	2.0			
中華スープの素	1.0			
しょうがおろし	0.8			
食塩	0.2			
ごま油	0.3			
お湯				
栄 養 価		<献立のポイント>		
エネルギー	628 Kcal	ビタミンA	86 μgRE	当センターでは週4回米飯給食を行っています。このメニューは、子どもたちが好む中華の献立です。ポイントは、2cm角の鶏のから揚げを、タレと和えることで、低学年の児童や幼児も食べやすくなることです。パプリカ、大根、ねぎ、白菜は埴町の地場産物です。
たんぱく質	23.6 g	ビタミンB1	0.8 mg	
脂質	19.6 g	ビタミンB2	0.54 mg	
カルシウム	268 mg	ビタミンC	20 mg	
マグネシウム	61 mg	食物繊維	2.7 g	
鉄	1.9 mg	食塩相当量	1.9 g	
亜鉛	2.4 mg			

