西会津町給食センター

献立名	献立名　　高菜めし　牛乳　厚焼きたまご　ごぼうサラダ　タイピーエン

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	**＜高菜めし＞**
ごま油	0.4	①　ごま油を熱し、高菜漬けを炒め、酒、しょうゆ、いりごまを入れ、水分をとばす。
高菜漬け	5	②　ごはんに①を混ぜる。
酒	0.5	
しょうゆ	1.5	
いりごま	1	
牛乳	206	
厚焼きたまご	40	
ごぼう	14	**＜ごぼうサラダ＞**
にんじん	5	①　ごぼう、にんじんは千切り、ロースハムは短冊切りにする。
もやし	12	②　ごぼう、にんじん、もやし、コーン、むき枝豆、ロースハムをそれぞれ茹でて冷却する。
コーン	3	③　②と調味料を和える。
むき枝豆	3	
ロースハム	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
しょうゆ	1	
マヨネーズ	5	
豚もも肉	15	**＜タイピーエン＞**
にんじん	5	①　豚もも肉は細切り、にんじんはいちょう切り、乾燥きくらげは戻して細切り、玉ねぎは細切り、キャベツはざく切り、するめいかは短冊切り、こねぎは小口切りにする。
乾燥きくらげ	0.8	
玉ねぎ	20	②　するめいか、えびは下ゆでする。
キャベツ	20	③　沸騰した湯に、豚もも肉をほぐしながら入れ、アクを取る。
するめいか	5	④　にんじん、乾燥きくらげ、玉ねぎを入れ、煮る。
えび	5	⑤　キャベツ、するめいか、えびを入れ、煮る。
春雨	3	⑥　鶏豚湯、中華スープの素、しょうゆを入れる。
こねぎ	3	⑦　春雨を入れて一煮立ちさせ、おろししょうが、ごま油、こねぎを入れて仕上げる。
鶏豚湯	1	
中華スープの素	0.5	
しょうゆ	3	
おろししょうが	0.1	
ごま油	0.3	

栄　養　価					
エネルギー	626	Kカロリー	ビタミンA	217	μgRE
たんぱく質	23.7	g	ビタミンB1	0.67	mg
脂質	18.3	g	ビタミンB2	0.56	mg
カルシウム	377	mg	ビタミンC	16	mg
マグネシウム	81	mg	食物繊維	3.8	g
鉄	3.1	mg	食塩相当量	1.9	g
亜鉛	3.4	mg			

＜献立のポイント＞

全国の郷土料理や特産物を取り入れた「食の旅献立」です。熊本県の郷土料理である高菜めしとタイピーエンを食べることにより、子どもたちは、熊本県を旅した気分を味わいます。