いわき市立平北部学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　とり天　ふきとこんにゃくのみそ炒め　キャベツのみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
		<とり天>
とりむね肉	30	①　にんにくをみじん切りにする。
にんにく	0.2	②　とり肉ににんにく、塩、こしょう、醤油で下味をつける。
塩	0.12	③　小麦粉、でん粉を混ぜ、水を加えて衣をつくる。
こしょう	0.01	④　②に衣をつけて、170～180℃で　約6分揚げる。
醤油	1.3	
小麦粉	3.4	
でん粉	2.6	
水	8.4	
米白絞油	6	
		<ふきとこんにゃくのみそ炒め>
米サラダ油	1	①　つきこんにゃくは3cm長さに切り、ゆでてあくを抜く。れんこん、ふきの水煮は
豚もも挽肉	10	さっと洗う。にんじんはせん切りにする。
つきこんにゃく	20	②　鍋に米サラダ油を熱し、豚もも挽肉を炒める。
れんこん水煮	10	③　こんにゃく、れんこん、ふき、にんじんを順に加えて炒め、調味料を入れて中火で煮る。
ふき水煮	20	④　一味唐辛子を加えて仕上げる。
にんじん	10	
三温糖	1.5	
醤油	1.6	
みそ	4	
みりん	1	
一味唐辛子	0.01	
		<キャベツのみそ汁>
水		①　油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。豆腐はさいの目切りに、キャベツは
だし昆布		食べやすい大きさに、小松菜は3cm長さに切る。
かつお節		②　鍋に昆布とかつお節でだしをとり、油揚げを煮る。
油揚げ		③　みそ半量と豆腐を加え、温まったら残りのみそを加える。
豆腐		④　キャベツ、小松菜を加えて仕上げる。
みそ		
キャベツ		
小松菜		

栄　養　価					
エネルギー	70	Kカロリー	ビタミンA	26	μgRE
たんぱく質	5.9	g	ビタミンB1	0.04	mg
脂質	3.2	g	ビタミンB2	0.05	mg
カルシウム	89	mg	ビタミンC	10	mg
マグネシウム	42	mg	食物繊維	1.9	g
鉄	1.5	mg	食塩相当量	1.2	g
亜鉛	0.5	mg			

＜献立のポイント＞

とり天は、しっとりした仕上がりで、子ども達に人気があります。ふきや春キャベツを使い、季節を感じることができるように工夫しました。