


白河市学校給食センター

献立名	献立名	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) もやしの香味あえ 大根と厚揚げのみそ汁
食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	80	<p>【手作りコロッケ(ソース)】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ダイスポテをスチームコンベクションで蒸す。 ②米サラダ油で豚ひき肉とみじん切りにした玉ねぎを炒めて、塩、黒こしょうで味付けする。 ③②に蒸したダイスポテと有塩バターを加えて混ぜる。 ④乾燥マッシュポテ、粉チーズ、パセリを合わせたものに加え、さらに混ぜる。 ⑤小麦粉、卵、水を混ぜてバター液を作る。 ⑥④を成型し、バター液、ソフトパン粉の順につけて175℃の油で揚げる。 <p>※パックソースは事前にクラスごとに数えておく。</p> <p>【もやしの香味あえ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①もやし、キャベツ、きゅうり、冷凍小松菜をボイルして冷却する。 ②糸かまぼこをスチームコンベクションで蒸して冷却する。 ③三温糖、濃口しょうゆ、米酢、ごま油を混ぜ合わせる。 ④釜で①と②を和えて③を加える。 ⑤全体が混ざったら最後にいりごまを加えて仕上げる。 <p>【大根と厚揚げのみそ汁】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①大根は5mmのいちよう切り、ねぎは5mmの小口切り、カットわかめは水戻しする。 ②大根、冷凍絹厚揚げ、カットわかめ、長ねぎの順に入れて加熱する。 ③かつおだし、みそを加えて仕上げる。
牛乳	206	
豚ひき肉	15	
玉ねぎ	15	
米サラダ油	0.8	
食塩	0.18	
黒こしょう	0.03	
ダイスポテ	37	
有塩バター	0.8	
乾燥マッシュポテ	2	
粉チーズ	1	
パセリ	0.2	
小麦粉	4	
冷凍液卵	2.5	
ソフトパン粉	10	
大豆白絞油	2.5	
パックソース	5	
もやし	25	
キャベツ	15	
きゅうり	10	
冷凍小松菜	10	
糸かまぼこ	10	
白いりごま	0.5	
三温糖	0.25	
濃口しょうゆ	2	
米酢	1.2	
ごま油	0.25	
大根	30	
冷凍絹厚揚げ	20	
カットわかめ	0.6	
長ねぎ	10	
かつおだし	8	
みそ	0.5	

栄養価					＜献立のポイント＞		
エネルギー	633	Kcal	ビタミンA	130	μgRE		白河市学校給食センターではコロッケ以外にもハンバーグやメンチカツなど手作りのメニューを多く提供しています。手作りコロッケは中に粉チーズとバターを加えることでコクが出て、子どもたちにも人気があります。
たんぱく質	21.6	g	ビタミンB1	0.85	mg		
脂質	18	g	ビタミンB2	0.49	mg		
カルシウム	334	mg	ビタミンC	28	mg		
マグネシウム	96	mg	食物繊維	4.3	g		
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.3	g		
亜鉛	3	mg					