

熱塩加納学校給食共同調理場

献立名	献立名 秋の香りごはん・牛乳・焼き魚・大根おろし・おなか和え・実だくさん汁			
食品名	1人分(g)	調理法及び留意事項		
・秋の香りごはん		1.さつまいもは小さく角切りにして、米油で素揚げする。 2.にんじんをいちょう切りにし、しめじはほぐしておく。 3.米とにんじん、しめじ、鶏肉、調味料を一緒に炊き込む。 4.炊き上がったごはんにえだまめとさつまいもを混ぜる。		
米	65			
さつまいも	20			
こめあぶら	2			
鶏もも皮なし細かく	7			
にんじん	7			
ぶなしめじ	10			
しょうゆ	4			
料理酒	1			
塩	0.2			
むきえだまめ	5			
・牛乳				
飲用牛乳	206			
・焼き魚				
さば切り身	50			
・大根おろし		大根をおろして、しょうゆと混ぜる。		
だいこん	25			
しょうゆ	0.3			
・おなか和え				
キャベツ	20	1.あぶらあげは半分に切って短冊のように切る。 2.じゃがいもはひと口大、にんじんはいちょう、長ねぎは小口、ごぼうは縦に半分に斜め切りにする。 3.だしパックでだしを取って、材料を煮る。 4.みそとしょうゆで味付けをする。		
青菜	20			
カットわかめ	1.2			
けずりぶし	0.46			
しょうゆ	2.6			
・実だくさん汁				
あぶらあげ	7			
糸こんにゃく	15			
じゃがいも	30			
えのきたけ	10			
にんじん	10			
ごぼう	10			
長ねぎ	15			
削り節パック	1			
昆布パック	1			
みそ	4.5			
しょうゆ	2			
		主食は秋の味覚のきのこやさつまいも、えだまめ、ごぼうが入った「秋の香りごはん」です。見た目も彩りが良い炊き込みご飯です。汁物は子どもたちに人気の「実だくさん汁」です。熱塩加納では旬の「まごころ野菜」を副菜にも汁物にも、たっぷり使っています。		
栄養価		<献立のポイント>		
エネルギー	670 KJ	ビタミンA	239 μgRE	
たんぱく質	30 g	ビタミンB1	0.37 mg	
脂質	23.1 g	ビタミンB2	0.53 mg	
カルシウム	398 mg	ビタミンC	22 mg	
マグネシウム	140 mg	食物繊維	6.9 g	
鉄	3.5 mg	食塩相当量	2.8 g	
亜鉛	3.6 mg			

