いわき市立平南部学校給食共同調理場

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　とり肉の昆布茶揚げ②　ねぎの油みそ　かぼちゃのみそ汁　みかん

食品名	中学生1人分	調理法及び留意事項
精白米	100	
牛乳	206	
とりもも肉	60	＜とり肉の昆布茶揚げ＞
酒	0.5	・1切れ30gのとり肉に酒・昆布茶で下味をつける。
昆布茶	0.9	・でん粉をまぶし、油温度160℃5分20秒を目安に揚げる。
でん粉	6	
揚げ油	適宜	
米サラダ油	1.3	＜ねぎの油みそ＞
ねぎ	10.7	・ねぎは6mm幅の小口切りにする。
みそ	4.5	・油を熱し、ねぎの半分を入れ、油がまわったら調味料を加える。
三温糖	1.1	・残りのねぎとかつお節を入れ、仕上げる。
豆板醤	0.09	※通常の削り節を空炒りし、粉状にしたものを加えてもよい。
かつお節（ソフト削り）	0.3	
水	150	＜かぼちゃのみそ汁＞
煮干粉	1.7	・大根はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、白菜は短冊切りにする。
豚肩肉	10	油揚げは短冊切りにし、油抜きをしておく。カットかぼちゃは洗っておく。
大根	15	・みそと解凍した大豆ペーストをミキサーにかけておく。
玉ねぎ	20	・煮干粉でだしを取り、豚肉をほぐしながら入れ、加熱する。
油揚げ	4	・大根、玉ねぎ、油揚げ、白菜を順に加えて煮る。
白菜	20	・みそ、大豆ペースト、かぼちゃを入れて仕上げる。
大豆ペースト	2.5	
みそ	11	
かぼちゃカット	50	
みかん	100	

栄養価					
エネルギー	858	Kカロリー	ビタミンA	447	μgRE
たんぱく質	31.6	g	ビタミンB1	0.61	mg
脂質	27.4	g	ビタミンB2	0.5	mg
カルシウム	353	mg	ビタミンC	51	mg
マグネシウム	113	mg	食物繊維	5.3	g
鉄	3	mg	食塩相当量	2.7	g
亜鉛	4.1	mg			

＜献立のポイント＞

いわき市の山間部には、季節の野菜を多めの油で炒めて砂糖・みそで味付けした「油みそ」が伝わっています。ごはんに少量のせて食べる常備菜です。教室では、スプーンで配食しています。