

喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場

献立名	献立名 中華炊き込みごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の中華サラダ はるか				
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
<b>【中華炊き込みごはん】</b>					
熱塩加納胚芽米	70	[切り方]			
だし昆布	1				
豚もも肉	10	小さく	<b>【中華炊き込みごはん】</b>		
干し椎茸	0.5	5mm角	①洗米した米に、具、ごま油、調味料、だし昆布、水を入れ炊く。		
たけのこ水煮	7.5	5mm角	②卵と油で炒り卵を作る。		
にんじん	7.5	5mm角	③炊きあがったら昆布を取り出し、②を混ぜる。		
長ねぎ	5	半月	※ 豚肉、卵の取り扱いに十分注意する。		
ごま油	2				
しょうゆ	5.5				
料理酒	2				
塩	0.1		<b>【ちくわの磯辺揚げ】</b>		
たまご	5		①ちくわは、1/2割にして半分に切り、4つに切る。		
米油	0.5		(1本100g 1切25g 1人2切付け)		
			②衣を作り、揚げる。		
<b>【牛乳】牛乳</b>	206		※ 揚げ油の取り扱いに注意する。		
<b>【ちくわの磯辺揚げ】</b>					
ちくわ	50				
薄力小麦粉	10		<b>【小松菜サラダ】</b>		
青のり粉	0.3		①具は全て加熱冷却する。		
なたね油	5		②調味料とごまで和える。		
<b>【小松菜の中華サラダ】</b>					
ロースハム	5				
もやし	30				
こまつな	20	3cm	<b>【打ち豆のみそ汁】</b>		
きくらげ	0.4	戻して千切り	①打ち豆は軽く洗う。		
白いりごま	1		②大根、白菜を煮て、みそ、かえり煮干し、削り節、わかめを加える。		
しょうゆ	2				
酢 玄米酢	1.3				
ごま油	1.3				
きび砂糖	0.35				
<b>【打ち豆のみそ汁】</b>					
打ち豆	2.5				
だいこん	25	いちょう			
はくさい	25	2cm角			
カットわかめ	0.3				
みそ	7				
かえり煮干	1				
削り節	0.5				
<b>【果物】はるか</b>					
	50	1/4割			
<b>栄養価</b>				<b>&lt;献立のポイント&gt;</b>	
エネルギー	688	KJ	ビタミンA	179 μgRE	こどもたちが好む中華味を取り入れた献立です。主食が味付きなので、副菜、汁はできるだけ薄味にしています。 地場産の特別栽培米、にんじん、長ねぎ、小松菜、打ち豆、大根、白菜を使った献立です。
たんぱく質	26.3	g	ビタミンB1	0.34 mg	
脂質	23.3	g	ビタミンB2	0.47 mg	
カルシウム	371	mg	ビタミンC	20 mg	
マグネシウム	118	mg	食物繊維	5.2 g	
鉄	2.9	mg	食塩相当量	3.2 g	
亜鉛	3.1	mg			

