

西郷村学校給食センター

| 献立名       | 献立名 | 麦ごはん 牛乳 納豆 磯辺あえ すき焼き煮 するめ いちご  |  |
|-----------|-----|--|--|
| 食品名       | 1人分 | 調理法及び留意事項  |  |
| 胚芽精米      | 70  | <p>&lt;磯辺あえ&gt;</p> <p>長さ2~3cm<br/>千切り</p> <p>1. ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじんはそれぞれよく洗い、切る。</p> <p>2. それぞれ茹でて、冷却し、水分を切る。</p> <p>3. ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじんとしょうゆ、きざみのりをよく和える。</p> <p>&lt;すき焼き煮&gt;</p> <p>長さ1~2cm<br/>斜め切り<br/>いちよう切り<br/>長さ1~2cm</p> <p>1. 白菜、ねぎ、にんじん、春菊、えのき茸はそれぞれよく洗い、切る。</p> <p>2. 干し椎茸、焼き麩は戻しておく。</p> <p>3. しらたきは下茹でする。</p> <p>4. 豆腐を洗い、切る。</p> <p>5. 豚肉を炒め、しらたき、干し椎茸、にんじん、白菜、焼き豆腐、焼き麩、えのき茸、ねぎ、春菊の順に加えて煮込む。</p> <p>6. 調味料で味付けして一煮立ちさせる。</p> |  |
| 米粒麦       | 7   |  |  |
| 牛乳        | 206 |  |  |
| 納豆        | 40  |  |  |
| ほうれん草     | 5   |  |  |
| キャベツ      | 20  |  |  |
| もやし       | 25  |  |  |
| にんじん      | 5   |  |  |
| しょうゆ      | 2   |  |  |
| きざみのり     | 0.3 |  |  |
| 豚肉        | 30  |  |  |
| サラダ油      | 1   |  |  |
| 白菜        | 40  |  |  |
| ねぎ        | 10  |  |  |
| にんじん      | 10  |  |  |
| 春菊        | 3   |  |  |
| 焼き豆腐      | 20  |  |  |
| しらたき(カット) | 20  |  |  |
| えのき茸(カット) | 10  |  |  |
| 干し椎茸      | 1   |  |  |
| 焼き麩       | 1   |  |  |
| 三温糖       | 1.5 |  |  |
| しょうゆ      | 6   |  |  |
| 酒         | 1.5 |  |  |
| みりん       | 0.8 |  |  |
| 水         | 30  |  |  |
| するめ       | 2   |  |  |
| いちご       | 30  |  |  |

| 栄養価    |      |      |        | <献立のポイント> |      |
|--------|------|------|--------|-----------|------|
| エネルギー  | 632  | Kcal | ビタミンA  | 272       | μgRE |
| たんぱく質  | 30.9 | g    | ビタミンB1 | 0.78      | mg   |
| 脂質     | 18.9 | g    | ビタミンB2 | 0.77      | mg   |
| カルシウム  | 369  | mg   | ビタミンC  | 50        | mg   |
| マグネシウム | 107  | mg   | 食物繊維   | 8.1       | g    |
| 鉄      | 3.5  | mg   | 食塩相当量  | 2.2       | g    |
| 亜鉛     | 3.5  | mg   |        |           |      |

本村では週4回が米飯で胚芽精米を取入れています。またよくかんで食べるようにかみごたえのあるスルメや納豆などカミカミ食材をつけています。たくさんの野菜を使用したすき焼き煮も好評でした。

