平田村学校給食センター

| 献立名 | 献立名　ごはん　牛乳　花しゅうまい　バンバンジーサラダ　豆腐としいたけのスープ |
|---|---|

| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 |
|---|---|---|
| 精白米 | 80 | |
| | | |
| 牛乳 | 206 | |
| | | |
| しゅうまいの皮 | 3.8 | 5mmに切る |
| 白身魚すり身 | 20 | 流水解凍 |
| 豚鶏合挽き肉 | 19 | |
| 玉ねぎ | 8 | 粗みじん切り |
| しょうが | 0.56 | おろす |
| こいくちしょうゆ | 0.6 | |
| ごま油 | 0.16 | |
| グリンピース | 1粒 | 人数分数えておく |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | |
| 穀物酢 | 1.2 | |
| 三温糖 | 0.3 | |
| ごま油 | 0.12 | |
| 水 | 3.4 | |
| アルミカップ | 1枚 | |
| | | |
| 蒸し鶏ほぐし身 | 11 | |
| 錦糸卵 | 13 | |
| チンゲンサイ | 15 | 2cmカット |
| もやし | 20 | |
| 棒棒鶏ドレッシング | 6 | |
| | | |
| 水 | 130 | |
| にんじん | 12 | 千切り |
| 干ししいたけ | 1.2 | 4mmスライス |
| 豆腐 | 30 | さいの目 |
| コンソメ | 0.85 | |
| 塩 | 0.28 | |
| こいくちしょうゆ | 4.2 | |
| 酒 | 0.9 | |
| 長ねぎ | 10 | 5mm小口切り |
| カットほうれんそう | 8 | |

＜花しゅうまい＞

1　すり身とひき肉を合わせ、玉ねぎ、しょうが、調味料を加えて混ぜ、しゅうまいのたねをつくる。
2　しょうゆ、酢、三温糖、ごま油、水でたれをつくっておく。
3　1を丸めてアルミカップへ入れ、細く切ったしゅうまいの皮を上にのせ、グリンピースをのせる。
4　20分蒸して、たれをかける。

＜バンバンジーサラダ＞

1　蒸し鶏、錦糸卵は蒸す。
2　切ったチンゲンサイ、もやしはゆでて水分をきる。
3　1、2とも冷却する。
4　冷却した材料をドレッシングで和える。

＜豆腐としいたけのスープ＞

1　水ににんじん、干ししいたけを入れて加熱し、あくをとる。
2　豆腐を入れる。
3　調味料を入れる。
4　長ねぎ、ほうれんそうを入れ仕上げる。

| 栄養価 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 589 | Kカロリー | ビタミンA | 370 | μgRE |
| たんぱく質 | 26.1 | g | ビタミンB1 | 0.61 | mg |
| 脂質 | 14.6 | g | ビタミンB2 | 0.54 | mg |
| カルシウム | 317 | mg | ビタミンC | 12 | mg |
| マグネシウム | 56 | mg | 食物繊維 | 2.6 | g |
| 鉄 | 1.8 | mg | 食塩相当量 | 2.6 | g |
| 亜鉛 | 1.7 | mg | | | |

＜献立のポイント＞

しゅうまいの皮で包むのはコツが必要ですが、切った皮をのせて作る「花しゅうまい」は、誰が作っても見た目が華やかに仕上がります。