

埴町学校給食センター

献立名		献立名 麦ごはん 牛乳 手作りたけコーんつくね ごまみそ汁 しゃきしゃき野菜の梅こんぶあえ みかん			
食品名	1人分	調理法及び留意事項			
精白米	80				
精 麦	5.1				
牛乳	206				
鶏ひき肉	35	1 豆腐は、粗くつぶして水を切っておく。鶏卵は割りほぐしておく。			
たけのこ千切	10	2 たけのこは、水を切りザク切りにする。コーんは解凍、にんじん・玉ねぎは荒みじん切り、インゲンは、5ミリ小口切りにする。			
粒コーん	6	3 1と2の材料にパン粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜあわせる。			
にんじん	6	4 鍋に、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、酢を合わせて加熱しでんぷんでとろみをつける。			
玉ねぎ	6	5 一人分を計量して、形を整えてスチコンで焼く			
インゲン	5	6 揚げ物缶に配食し、4のたれをかける。			
鶏卵	6				
豆腐	13				
パン粉	2				
塩	0.3				
こしょう	0.03				
しょうゆ	2.5				
三温糖	0.5				
酒	1				
みりん	1				
酢	0.6				
でんぷん	0.5				
じゃがいも	28	1 じゃがいもは、太めの短冊切りにする。にんじん、大根は、いちよう切、小松菜は2センチ			
にんじん	7	2 油あげは、5ミリくらいの千切りにする。			
小松菜	6	3 鍋にだしパックと材料を煮えにくい順に入れて、加熱しみそ汁を作り、仕上げに白すりごまを			
大根	21	振る。			
油あげ	4				
白すりごま	1				
みそ	10				
HF和風だし	0.3				
だしパック	1				
レンコンスライス	20	1 レンコンスライス、太めの千切り後、スチコンで加熱し、冷却後冷蔵庫で保管する。			
にんじん	6	2 にんじんは千切りにしてスチコンで加熱し、冷却後冷蔵庫で保管する。			
切干大根	2	3 切干大根は微温湯で戻し、よく洗ってからスチコンで加熱し、冷却後冷蔵庫で保管する。			
カットわかめ	0.7	4 カットわかめは微温湯で戻し、水洗いして冷蔵庫で保管する。			
糸かまぼこ	10	5 糸かまぼこはスチコンで加熱し、冷却後冷蔵庫で保管する。			
練り梅	0.8	6 練り梅、しょうゆを合わせておき、材料と塩こんぶ、糸けづりをよく混ぜ合わせて配食する。			
塩こんぶ	1				
糸けづり	0.5				
しょうゆ	0.5				
みかん	60	1 3回洗い、水を切って配食する。			
栄 養 価		＜献立のポイント＞			
エネルギー	665	Kcal	ビタミンA	369	μgRE
たんぱく質	26.7	g	ビタミンB1	0.86	mg
脂質	17.0	g	ビタミンB2	0.49	mg
カルシウム	352	mg	ビタミンC	23	mg
マグネシウム	87	mg	食物繊維	5	g
鉄	2.92	mg	食塩相当量	2.74	g
亜鉛	6.0	mg			

たけコーん入つくねは、豆腐の水気を十分絞ってから、材料と混ぜ合わせるようにすると、作業が手早くできます。