

福島県南会津郡南会津町立荒海小学校

献立名	大根葉飯、牛乳、手作りさつまあげ、もやしのおひたし、白菜汁、柿						
食品名	1人分	調理法及び留意事項					
米	59.38	[大根葉飯] ① 米を洗米し水につけ、炊く。 ② 大根葉は、こまかく切り油でいため塩で味をつける。 ③ 炊きあがったごはんに、大根葉とごまをまぜる。					
麦	5.94						
水	88.18						
こめ油	0.8						
大根葉	30						
塩	0.4						
白ごま	0.8						
牛乳	206				[手作りさつまあげ] ① 人参とねぎをこまかく切り、材料を全てまぜあわせ、学年差をつけて丸めて揚げる。		
白身魚すり身(冷)	40						
にんじん	4						
ごぼう笹切り(冷)	8						
ねぎ	10						
おろししょうが	0.8						
ちりめんじゃこ	1.5						
卵	1.5						
小麦粉	2						
揚げ油	3						
もやし	32	[もやしのおひたし] ① 小松菜を切り、もやしと小松菜をゆで、冷蔵する。 ② わかめは、専用器で3回洗浄し、冷蔵する。 ③ 材料を調味料で和える。					
小松菜	15.63						
わかめ	1						
水	9						
しょうゆ	3.2						
ごま油	0.5						
三温糖	0.3						
白菜	30	[白菜汁] ① 白菜は角切り、じゃがいもはいちょう切り 豆腐はさいの目切りにする。 ② かつおぶしでだしをとる。 ③ だし汁でじゃがいもと白菜を煮る。 ④ みそで調味し、豆腐を入れて仕上げる。					
じゃがいも	15.6						
豆腐	25						
みそ	7						
かつおぶし	2						
水	140	[柿] ① 柿の皮をむき、4等分する。					
柿	35						
栄 養 価		<献立のポイント>					
エネルギー	566	KJ	ビタミンA	640	μgRE	○ 大根葉は、秋の大根の収穫時期に地域の物を使用します。 細かく切って炒め、塩で調味しごまを入れることで、食べやすくなります。	
たんぱく質	23.2	g	ビタミンB1	0.46	mg		
脂質	15.2	g	ビタミンB2	0.51	mg		
カルシウム	432	mg	ビタミンC	61	mg		
マグネシウム	9.3	mg	食物繊維	5.8	g		
鉄	3.05	mg	食塩相当量	3.14	g		
亜鉛	3	mg					

