

いわき市立常磐学校給食共同調理場

献立名	献立名	ごはん	牛乳	かれいの竜田揚げ	ふきのみそ炒め	すいとん汁
食品名	1人分	調理法及び留意事項				
精白米	100	<p><かれいの竜田揚げ> ①かれいの竜田を175℃～180℃の油で5分30秒揚げます。</p> <p><ふきのみそ炒め> ①しょうがはみじん切り、豚肉は1.5cm幅、つきこんにゃくは5センチの長さ、ふきは3cmの長さに切りよく洗う。にんじんは太めのせん切りにする。 ②釜にごま油を熱し、しょうがを入れ、香りが立ったら豚肉を入れ、十分に火を通す。 ③つきこんにゃくを入れ軽く混ぜる。ふきを入れ、混ぜ合わせたらひと煮立ちさせる。 ④にんじんを入れ、少し火が通ったところで調味料を入れ、煮含める。</p> <p><すいとん汁> ①昆布とかつお節でだしをとる。 ②鶏もも肉は小さめに切る。ごぼうは輪切り、大根とにんじんはいちょう切り、油あげは横半分に切り5mm幅に切る。 ③①を熱しとり肉を入れ十分に火を通す。 ④ごぼうを入れ、火を通す。 ⑤大根とにんじんを入れ、煮立ったらアクを取り除く。 ⑥油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら調味料を入れる。 ⑦沸騰したら冷凍すいとんを入れ、よくかき混ぜる。 ⑧仕上げにねぎを入れ、混ぜる。</p>				
牛乳	206					
かれい竜田	40					
菜種サラダ油	3					
ごま油	1.5					
しょうが	1.5					
豚肩肉	24					
つきこんにゃく	15					
ふき(水煮)	30					
にんじん	18					
さとう	3					
みそ	6					
しょうゆ	1.8					
酒	3					
水	185					
だし昆布	0.6					
かつお節	2					
鶏もも肉(皮なし)	20					
ごぼう	8					
大根	15					
にんじん	15					
油揚げ	5					
しょうゆ	9.5					
みりん	1					
冷凍すいとん	30					
長ねぎ	20					

栄養価				<献立のポイント>	
エネルギー	823	Kcal	ビタミンA	486	μgRE
たんぱく質	34.4	g	ビタミンB1	0.59	mg
脂質	20	g	ビタミンB2	0.48	mg
カルシウム	588	mg	ビタミンC	4	mg
マグネシウム	98	mg	食物繊維	4.2	g
鉄	2.1	mg	食塩相当量	2.9	g
亜鉛	4.4	mg			

その季節にしか出さない材料の1つに「ふき」があります。必ずしも児童生徒受けする材料ではありませんが、家庭で食べる機会が減った食材も積極的にとり入れるよう心がけています。食べ慣れていないせいか残りが目立ちましたが、小学生より中学生の方がよく食べており、生徒からはおいしかったとの声が寄せられました。

