

二本松市安達学校給食センター

| 献立名 | 献立名 ごはん 牛乳 さばの甘みそ焼き 切干大根のサラダ なめこ汁 | |
|----------|-----------------------------------|--|
| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 |
| 精白米 | 80 | <p>さばの甘みそ焼き</p> <p>① 調味だれを合わせておく。 ② 紙カップに魚を入れ、調味だれをかける。 ③ オーブンで180℃で15分焼く。 ※センターでは、業者に下味付で発注。 ※切り身の大きさにより、焼き時間を調整する。</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>① 切干大根は水でよく戻し、食べやすい長さにカットする。 ② 人参は千切り、キャベツは8mmスライス、きゅうりは輪切りにする。 ③ ①②の野菜をゆがき、水気を切る ④ 水気を切ったサラダこんにゃく、ささみフレークと③を合わせ、ドレッシングで和える。</p> <p>なめこ汁</p> <p>① 人参はいちょう切り、じゃがいもはさいのめ切り、木綿豆腐はさいのめ切り、ねぎは小口切り、なめこはよく洗っておく。 ② かつおだしパックでだしを取り、人参、じゃがいもを煮る。 ③ 野菜が煮えてきたら、なめこ、木綿豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら、みそ、ねぎを入れて仕上げる。</p> |
| 牛乳 | 206 | |
| さば | 50 | |
| 三温糖 | 3 | |
| みそ | 5 | |
| 酒 | 2 | |
| 濃口しょうゆ | 0.5 | |
| みりん | 0.5 | |
| 白すりごま | 0.5 | |
| 切干大根 | 2 | |
| 人参 | 4 | |
| キャベツ | 20 | |
| きゅうり | 5 | |
| サラダこんにゃく | 5 | |
| ササミフレーク | 8 | |
| 米酢 | 0.8 | |
| 薄口しょうゆ | 1.5 | |
| 米油 | 1.4 | |
| 人参 | 8 | |
| じゃがいも | 20 | |
| なめこ | 25 | |
| 木綿豆腐 | 20 | |
| ねぎ | 10 | |
| かつおだしパック | 1.5 | |
| みそ | 9.2 | |
| 水 | 140 | |



| 栄養価 | | | | <献立のポイント> | |
|--------|------|----|--------|-----------|------|
| エネルギー | 662 | KJ | ビタミンA | 279 | μgRE |
| たんぱく質 | 29.6 | g | ビタミンB1 | 0.9 | mg |
| 脂質 | 19.3 | g | ビタミンB2 | 0.6 | mg |
| カルシウム | 317 | mg | ビタミンC | 20 | mg |
| マグネシウム | 89 | mg | 食物繊維 | 4 | g |
| 鉄 | 2.8 | mg | 食塩相当量 | 2.7 | g |
| 亜鉛 | 3.2 | mg | | | |

・さばは、ごまみそ味にすることで、生臭さもなくなり身もやわらかく、苦手な人も食べられます。
 ・切干大根は、食べやすい長さにカットすることで、他の野菜となじみやすく、子どもたちもよく食べてくれます。ササミフレークを使用しましたが、主菜が魚以外の時はツナでも応用できます。その際はドレッシングの米油の量を減らしています。