中島村学校給食センター

献立名	献立名　　ごはん　牛乳　おからいり松風焼き　山吹和え　あおさのりのみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
ごはん	80	おからいり松風焼き
		①　ねぎは薄切り。
牛乳	206	②　材料と調味料すべてを混ぜ片栗粉で硬さを調整する。
		④　鉄板に均等にのばし、上から白ごまをかけてオーブンで焼く。
鶏ももひき肉	25	
絞豆腐	15	山吹和え
おから	7	①　キャベツは千切り。
ねぎ	7	②　いり玉子はゆでて冷却する。
全卵	12	③　キャベツ、ほうれん草、もやしも茹でて冷却する。
ソフトパン粉	2	④　①②③をしょうゆとみりんで和える
おろし生姜	0.3	
和風だしのもと	0.2	あおさのりのみそ汁
酒	0.3	①　大根、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは輪切りにする
みりん	0.3	②　大根、じゃがいも、あさりを加えて煮る。
みそ	4	③　煮えたらみそとだしを加え、最後にねぎとあおさを加える。
砂糖	1.2	
白すりごま	0.5	
片栗粉	0.6	
白いりごま	1	
キャベツ	16.7	
冷)ほうれん草	13	
もやし	4	
冷)いり玉子	3	
しょうゆ	1.7	
みりん	0.5	
大根	15	
じゃがいも	30	
あさりむき身	10	
ねぎ	7	
あおさのり	0.8	
みそ	6.8	
かつおだし	0.4	

栄　養　価						＜献立のポイント＞
エネルギー	598	Kカロリー	ビタミンA	92	μgRE	松風焼きはおからと豆腐が入っているので、とてもヘルシーで、ボリュームもあります。
たんぱく質	24.1	g	ビタミンB1	0.54	mg	
脂質	15.4	g	ビタミンB2	0.54	mg	
カルシウム	324	mg	ビタミンC	25	mg	
マグネシウム	91	mg	食物繊維	3.9	g	
鉄	6.6	mg	食塩相当量	2.33	g	
亜鉛	2.3	mg				