大信学校給食センター

献立名	献立名　　米飯　牛乳　鶏つくねチーズ焼き　もやしのごま酢あえ　青菜のみそ汁

食品名	1人分	調理法及び留意事項
精白米	70	
牛乳	206	
【鶏つくねチーズ焼き】		
鶏ひき肉	25	①　玉葱は粗みじん切りにする。
豚ひき肉	25	②　ひき肉・玉葱・ダイスチーズ・鶏卵・牛乳・パン粉・トマトケチャップ・
玉葱	12	中濃ソース・白ワイン・食塩・こしょう・ナツメグを加え良くこねる。
ダイスチーズ	7	③　鉄板にクッキングシートを敷き、②を平らに伸ばす。
鶏卵	3	④　200℃のオーブンで20分加熱する。
牛乳	3	⑤　焼きあがったらカットする。
パン粉	2	
トマトケチャップ	2	
中濃ソース	2	
白ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう	0.03	
ナツメグ	0.03	
【もやしのごま酢あえ】		
もやし	40	①　にんじん・ピーマン・味付き油揚げは千切りにする。
にんじん	5	②　各野菜を茹でた後、冷却する。
ピーマン	4.5	③　わかめは戻してから茹で、冷却する。
味付き油揚げ	5	④　三温糖、米酢、濃口醤油、ごま油を混ぜ合わせ、冷却する。
乾燥わかめ	0.4	⑤　各野菜・わかめ・味付き油揚げを④の調味料で調味し、最後にごまを加え
白いりごま	0.5	和える。
三温糖	0.4	
米酢	1.8	
濃口醤油	2	
ごま油	0.5	
【青菜のみそ汁】		
小松菜	15	①　小松菜は2㎝幅にカットし、茹でて冷却する。
じゃがいも	10	②　じゃがいもはいちょう切り、長ねぎは小口切り、木綿豆腐は小さめのさいの目
長ねぎ	6	に切る。
木綿豆腐	30	③　釜に水、じゃがいもを入れて加熱する。火が通ったら木綿豆腐を入れる。
和風だし	0.2	④　和風だし、みそ、ねぎを入れる。
みそ	7	⑤　最後に小松菜を入れる。

栄　養　価						＜献立のポイント＞
エネルギー	635	Kカロリー	ビタミンA	186	μgRE	主菜は味がついているのでソースがなくても美味しく食べられます。 副菜に味付け油揚げを使うことで甘みがでるので野菜が苦手な子どもでも美味しく食べべることができます。
たんぱく質	27	g	ビタミンB1	0.96	mg	
脂質	22.9	g	ビタミンB2	0.53	mg	
カルシウム	358	mg	ビタミンC	21	mg	
マグネシウム	95	mg	食物繊維	2.7	g	
鉄	2.2	mg	食塩相当量	2.3	g	
亜鉛	2.6	mg				