

所属 日立市立坂本小学校
日立市南高野調理場

氏名 齊藤 美冴

対象 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土 産物紹介	茨城県の産物：米, 牛乳, さんま, 小松菜, 豚肉, 里芋, にんじん, 長ねぎ, ごぼう 日立市の産物：茂宮白菜, こんにゃく, みそ, しょうゆ, 酒		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	牛乳	206	
さんまの かりん揚げ	さんまの開き でん粉 油 黒砂糖 酢 本みりん しょうゆ 白ごま	30 3 3 1.8 1.4 0.8 1.8 0.7	① さんまの水気をペーパーでとり, でん粉をまぶす。 ② たれを作る。黒砂糖, 酢, 本みりん, しょうゆを合わせ, 加熱する。 ③ ①のさんまを油で揚げる。 ④ 揚げたさんまをたれにくぐらせ, バットに上げる。 ⑤ 白ごまをかるくまぶす。
茂宮白菜と 小松菜のあえ物	茂宮白菜 小松菜 大豆もやし うす口しょうゆ かつおだし	30 30 15 3.0 0.3	① 白菜, 小松菜, 大豆もやしはよく洗い, 白菜, 小松菜は2~3cmの大きさに切る。 ② ①の野菜を茹でて水にとり, ペーパーで水気をよく絞る。 ③ かつおだしをしょうゆに加え, 野菜にあえてできあがり。
ピリ辛豚汁	豚肉 酒 里芋 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく かつおだし みそ 一味唐辛子	20 1 20 20 8 10 15 5 2.5 8 0.02	① 鍋に湯をはり, かつおだしを入れてだしを取っておく。 ② 里芋は皮を剥いて食べやすい大きさに切っておく。 大根, 人参はいちょう切り, 長ねぎは小口切り, ごぼうはさがきにし, 水にさらしておく。こんにゃくを短冊に切り, 軽く下茹でする。 ③ 鍋に少量の湯をはり, 豚肉と酒を入れ, よくほぐす。 ④ 鍋に里芋, 大根, 人参, ごぼう, こんにゃくを入れ, かぶるくらいの水を加える。灰汁をとりながらよく煮る。 ⑤ 火が通ったらだしを加え, みそで味を調える。 ⑥ ねぎを加えて火をとめ, 一味唐辛子をふりかけて完成。
りんご	りんご	35	① よく洗い, 皮つきのまま切る。

<栄養価・充足率>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	亜鉛	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
695kcal	24.2g	23.1g	347g	84mg	3.1mg	2.7mg	367μg	0.66mg	0.52mg	22mg	4.8g	2.1g
108.5%	100.8%	108.6%	99.1%	104.6%	153.5%	90.9%	216.2%	164.1%	129.1%	110.4%	95.4%	83.0%

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること