

【献立名】 紫黒米入りごはん 牛乳 ひらめのから揚げ にしきあえ 豆腐となめこのみそ汁

料理名	材料名	分量(1人分)
紫黒米入り ごはん	精白米(強化米0.3%)	75g
	紫黒米	7g
	食塩	0.5g
牛乳		206g
ひらめの から揚げ	ひらめ(あまご)	50g
	でんぷん	5g
	揚げ油	4g
	こいくちしょうゆ	3g
	酢	4g
	みりん	1g
	さとう	2g
	トウバンジャン	0.02g
にしきあえ	キャベツ	40g
	小松菜	25g
	にんじん	5g
	冷凍ホールコーン	8g
	しょうゆ	2.8g
	さとう	0.5g
豆腐となめこの みそ汁	豆腐	30g
	なめこ	20g
	だいこん	20g
	わかめ	0.5g
	ねぎ	5g
	みそ	9g
	煮干し(だし用)	5g



【献立について】

米は、年間を通して町内産のあきたこまちを使用しています。

鏡野町では、川魚の「あまご」のことを「ひらめ」と呼んで親しまれています。

清らかな溪流にしか棲めない魚で、鏡野町には自生もしていますが、昭和49年頃からは、養殖も盛んに行われるようになりました。夏でも水温の低い清流の水を利用して、天然に近い状態で養殖されています。

ひらめは、味が淡泊なので、塩焼きや甘露煮にするとおいしく食べられますが、大量調理の給食では難しいため、でんぷんをつけて揚げ、煮詰めたたれを絡めて出します。

じっくり揚げることで頭から尻尾まで食べることができ、カルシウムも摂れます。

紫黒米やなめこは、受配校の児童が栽培・収穫したものを使用しています。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
632	26	16.7	1086	381	125	2.3	2.8	249	0.61	0.51	30	3.5