

【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								
牛乳		紫黒米		7g								
		食塩		0.5g								
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		<p>【献立について】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
		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								
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	ビタミン				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