

揚げ肉巻・ロメインレタス味噌マヨネーズ炒め・ ほうれん草のかきたま汁

福島県立白河実業高等学校

佐藤 剛・金内 太一
影山 未歩



〈ロメインレタスの味噌マヨネーズ炒め〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	52 kcal	ビタミンB ₂	0.05 mg
たんぱく質	1.0 g	ビタミンC	21 mg
脂質	4.0 g	食物繊維	1.0 g
カルシウム	10 g	食塩	0.4 g
鉄	0.2 mg	マグネシウム	6 mg
ビタミンA	12 μg	亜鉛	0.2 mg
ビタミンB ₁	0.03 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ロメインレタス (レタス)	12	マヨネーズ	5	①レタスは一口サイズのざく切りにする。 ②大根は短冊切り、パプリカは長さ半分にしてせん切り、エリンギは斜め切りにする。 ③マヨネーズ、味噌、カレー粉を合わせておく。 ④釜に合わせ調味料の1/3を入れ、大根、エリンギ、パプリカを炒める。 ⑤大根が柔らかくなったら、残りの調味料を加え、レタスを入れて仕上げる。
大根	25	カレー粉	0.1	
パプリカ(赤)	10	味噌	3	
エリンギ	8			

トマト餃子・茄子と生揚げの味噌炒め・ 中華スープ・オレンジ

福島県立平商業高等学校

志賀 若奈



〈トマト餃子〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	33 kcal	ビタミンB ₂	0.02 mg
たんぱく質	1.9 g	ビタミンC	5 mg
脂質	0.8 g	食物繊維	0.4 g
カルシウム	6 g	食塩	0.1 g
鉄	1.0 g	マグネシウム	5 mg
ビタミンA	6 μg	亜鉛	0.2 mg
ビタミンB ₁	0.06 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
トマト	6	しょうゆ	0.2	①トマトは種を取り小さい角切りにする。 ②キャベツ、にらはみじん切りにする。 ③豚肉、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、調味料を混ぜ合わせ、粘りが出るまで混ぜ、トマトを加える。 ④餃子の皮で包む。 ⑤鉄板に油を引き餃子を並べて焼き、焼色がついたら蒸気を出しながら、焼物機でカリッと焼く。
キャベツ	10	清酒	0.2	
にら	1	食塩	0.05	
豚ひき肉	5	ごま油	0.5	
にんにく	0.2	餃子の皮	6	
しょうが	0.2			



〈茄子と生揚げの味噌炒め〉

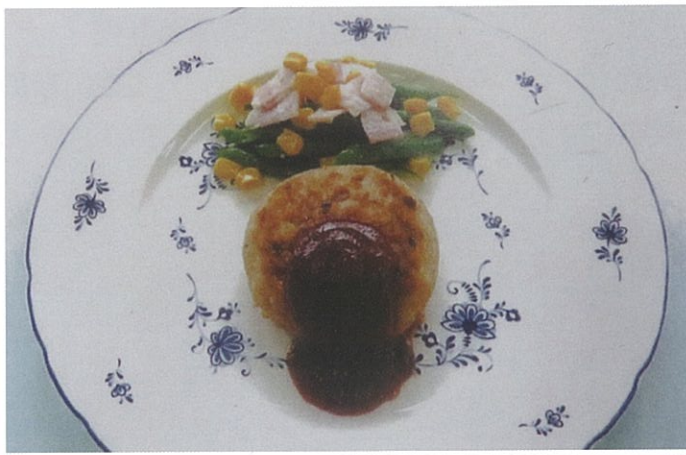
一人当たりの栄養量			
エネルギー	119 kcal	ビタミンB ₂	0.06 mg
たんぱく質	4.0 g	ビタミンC	30 mg
脂質	8.3 g	食物繊維	1.7 g
カルシウム	68 g	食塩	0.6 g
鉄	0.9 mg	マグネシウム	21 mg
ビタミンA	9 μg	亜鉛	0.4 mg
ビタミンB ₁	0.08 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
生揚げ(冷角切り)	25	豆板醤	0.3	①生揚げは油抜きする。 ②パプリカ、玉葱は一口大の乱切りにする。 ③ぶなしめじは小房に分ける。 ④釜にごま油を入れて熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて香りを出し、野菜、しめじを炒める。 ⑤生揚げ、素揚げ茄子を加え合わせ調味料で味付けして仕上げる。
茄子(素揚げ調理)	25	ごま油	1	
パプリカ(赤)	10	味噌	2.5	
玉葱	20	上白糖	1.2	
ぶなしめじ	10	みりん	1	
にんにく	0.3	しょうゆ	1.7	
しょうが	0.3			

とっくり芋入りおからハンバーグ・ベーコン とインゲンのソテー・野菜のコンソメスープ・ グレープフルーツ

福島県立平商業高等学校

田中井 美里



〈とっくり芋入りおからハンバーグ(ソース)〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	137 kcal	ビタミンB ₂	0.11 mg
たんぱく質	10.3 g	ビタミンC	2 mg
脂質	6.7 g	食物繊維	2.7 g
カルシウム	26 g	食塩	0.8 g
鉄	1.2 mg	マグネシウム	22 mg
ビタミンA	12 μg	亜鉛	1.6 mg
ビタミンB ₁	0.24 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
牛ひき肉	20	こしょう	0.02	①玉葱はみじん切りにし、釜で褐色になるように炒める。 ②おからに豆乳を混ぜておく。 ③ひき肉を合わせ、玉葱、おから、すりおろしたとっくり芋、しょうが、塩、こしょう、香辛料を加え、粘りがでるまでよく混ぜる。 ④ハンバーグの形にまとめ、中の空気を抜き中央を窪ませる。 ⑤鉄板に並べ、焼き、次に蒸焼きに調理する。 ⑥釜にソース用の調味料、水を入れバターで香りをつけ、ハンバーグにかけて仕上げる。
豚ひき肉	20	しょうゆ	0.5	
玉葱	15	米ぬか油	1	
おから	20	トマトケチャップ	6	
とっくり芋(山芋)	5	ウスターソース	3	
鶏卵	2.5	水	2	
豆乳	5	赤ワイン	1	
しょうが(おろし)	0.3	バター(無塩)	0.3	
食塩	0.3	上白糖	0.3	

平成 29 年 2 月

監修：福島県教育委員会

発行：公益財団法人福島県学校給食会