

献立名		「かまぼこチーズドーム」												
使用した地場産食材		本市食育プロジェクト「こだわりかまぼこ」(無償提供分)												
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等) ・日本で生れたかまぼこの話と由来/かまぼこの栄養について														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント ・蒲鉾は板を外し、1. 5cm角に切り、おからパウダーをまぶし油で揚げる。じゃが芋も同じ大きさにそろえ、固ゆでする。うずら卵は湯通し、ブロッコリーは一口大に切る。耐熱容器に彩りよく積み重ね、2種類のソースをのせ、コンベクションオープンのコンビモードで焼く。 ※食材を一つ一つ丁寧に調理することで、生徒も食材の一つ一つを楽しんで食べることができる。												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
かまぼこ	35	47	6	0.5	13	7	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0	500
ウィンナー	20	48	1.7	4.6	1	2	0.1	0.2	0	0.05	2	5	0	111
米白絞り油	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
うずら卵水煮缶	3個	39	2.6	3.4	11	2	0.7	0.4	1.5	0.01	0.08	0	0	50
冷)ブロッコリー	20	7	0.9	0.1	1	1	0	0	33	0.02	0.02	14	0.9	0
じゃが芋	40	30	0.9	0.1	8	4	0.2	0.1	0	0.05	0.2	14	4.5	4
おからパウダー	0.5	2	0.1	0.1	2	10	0.2	0	0	0	0.1	0	0.2	1
ピザソース	3	5	0.2	0.6	3	1	0	0	4	0	0	0	0.1	30
ホワイトソース	15	10	0.1	0.1	3	1	0	0	0	0	0.1	0	0	15
シュレッドチーズ	10	34	2	2.8	56	2	1.5	0.3	35	0	0.4	0	0	112
耐熱紙皿6号	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		267	15	17	98	30	2.9	1.1	74	0.1	2.9	33	5.7	823