

令和元年度学校給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

対象者の学校給食基準 区分(○で囲む)

小学生低学年 小学生中学年 小学生高学年 **中学生** 高校生

所属 かすみがうら市立霞ヶ浦中学校

氏名 坂本千代子

献立を実施する食数(390食)

献立提供の月(11月)

| 使用県産品名 | 県産品に1を記入重複す | 材料名 | 分量(g) | 作り方 |
|-------------|-------------|---|---|--|
| ごはん | 1 | 学校給食用精米コシ(強) | 110.00 | 1 れんこんは半月あるいはちょう切りにし、酢水にさらし下ゆでする。 2 玉ねぎは薄くスライスする。 3 赤ピーマンはへたと種をとり、乱切りにする。 4 さやいんげんはゆでて食べやすい長さに切る。 5 ねぎと根生姜をみじん切りにして、調味料とあわせておく。 6 豚肉は塩こしょうで下味をつけてでん粉をまぶしておく。 7 釜にサラダ油を熱し、豚肉を火が通るまでよく炒め、取り出しておく。 8 玉ねぎ、れんこん、赤ピーマンの順に炒め、5の調味料を加え、7の豚肉を入れて、火を通し、さやいんげんとごま油を入れて温度を確認したら火をとめる。 |
| 牛乳 | 1 | 牛乳 | 206.00 | |
| 蓮根豚のピリ辛ソテー | 1 | 豚ももスライス 精製塩 こしょう 清酒 馬鈴薯澱粉 サラダ油 | 65.00 0.20 0.02 1.00 1.20 1.00 | |
| | 1 | れんこん | 36.00 | |
| | 1 | たまねぎ | 24.00 | |
| | 1 | 赤ピーマン | 12.00 | |
| | 1 | さやいんげん | 12.00 | |
| | 1 | 根生姜 | 1.20 | |
| | 1 | 根深ねぎ | 6.00 | |
| | | 上白糖 | 1.80 | |
| | | こいくちしょうゆ | 2.00 | |
| | | トウバンジャン | 0.24 | |
| | | 穀物酢 | 3.60 | |
| | | ごま油 | 0.50 | |
| ひじきのサラダ | 1 | 国産芽ひじき(乾燥) | 2.00 | |
| | 1 | にんじん | 12.00 | |
| | 1 | キャベツ | 30.00 | |
| | 1 | きゅうり | 10.00 | |
| | | 焼きちくわ | 10.00 | |
| | | 白すりごま | 3.00 | |
| | | マヨネーズ | 4.80 | |
| | | 淡色辛味噌 | 1.20 | |
| | | こいくちしょうゆ | 1.20 | |
| みつばときのこの香り汁 | | 乾しいたけ | 1.20 | 1 だしパックでだしをとる。 2 干し椎茸はもどしておく。えのきたけは半分長さで切る。しめじは小房に分ける。 3 みつばは3cm位に切る。豆腐はさいの目に切る。 4 だし汁に椎茸を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら鶏こま肉、豆腐を入れ、さらにきのこ類を加え、火が通ったら調味する。 5 みつばを加えて火をとめる。 |
| | | えのきたけ | 6.00 | |
| | 1 | しめじ | 12.00 | |
| | 1 | 若鶏肉 むね 皮なし | 5.00 | |
| | 1 | 切りみつば | 5.00 | |
| | | 木綿豆腐 | 50.00 | |
| | | こいくちしょうゆ | 3.00 | |
| | | 精製塩 | 0.36 | |
| | | だしパックかつお厚削り | 2.00 | |

材料名は七訂食品標準成分表に合わせる事

| 食材の重複はカウントしない | | 乾物は戻す前の数値 | 計算式(B/A)100 | 食品構成で配慮したところ、工夫したところ |
|---------------|---------|----------------------------------|-------------|---|
| 総食品数A | 県産品食材数B | 野菜総量(緑黄色+その他) | 県産品使用率 | 記述 |
| 21 | 14 | 総量 167.4 g (緑黄 41g+その他126.4g) | 66.67% | ・豚肉を使用し、成長期の中学生にとって必要な亜鉛を十分摂取できるようにしました。 ・ひじきや豆腐を使用し、中学生において不足しがちなマグネシウムや鉄が摂取できるようにしました。 |

＜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 | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-----------------|-----------------|-------|--------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|------|-------|
| 849kcal | 38.9g | 22.6g | 422mg | 117mg | 5.03mg | 4.5mg | 316μgRAE | 1.37mg | 0.89mg | 57mg | 6.3g | 2.36g |
| 炭水化物/E | たんぱく質/E | 脂肪/E | | | | | | | | | | |
| 57.71% | 18.33% | 23.96% | | | | | | | | | | |
| 基準値 | 摂取エネルギーの13%~20% | 摂取エネルギーの20%~30% | | | | | | | | | | |
| 830kcal | % | % | 450mg | 120mg | 4.00mg | 3.0mg | 300μg | 0.50mg | 0.60mg | 30mg | 6.5g | 2.50g |
| 充足率 | | | | | | | | | | | | |
| 102% | 130% | 87% | 94% | 98% | 126% | 150% | 105% | 274% | 148% | 190% | 97% | 94% |

① 総エネルギー量に対する炭水化物、たんぱく質、脂質それぞれのエネルギー比を記入する。

② 献立供給の対象とした児童生徒区分の基準値を記入し、またその充足率も記入する。

※たんぱく質・脂質の充足率は、かすみがうら市の基準値(たんぱく質30g・脂質26g)から算出したものです。