

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)

学校給食基準 区分(○で囲む) 所属 八千代町立八千代第一中学校(八千代学校給食センター)
 学年 小学生中学年 小学生高学年 中学生 高校生 氏名 吉原由希子
 施する食数(1781食) 献立提供の月(10月)

献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	1	精白米 米粒麦	80 4	
牛乳	1	牛乳	206	
鯖の秋色ごまソース	1	鯖の切り身 酒 生姜 じゃがいもでん粉 小麦粉 米白絞油 れんこん さつまいも 赤ピーマン しめじ 濃口しょうゆ 本みりん 砂糖 酢 ねりごま 白いりごま 水	50 1 1 3 3 3 1 1 4 2 2 2 0.5 0.2 0.5 0.5 10	①鯖の切り身を酒とおろした生姜に漬けておく。 ②れんこんとさつまいもはいちょう切りにし、水にさらしておく。赤ピーマンは角切り、しめじはばらしておく。 ③さつまいもが柔らかくなるまで少し煮たら、れんこん、しめじ、赤ピーマンを入れ、ソースの調味料とごまを加えてソースをつくっておく。 ④片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。 ⑤①の鯖の水気を切り、④の粉をまぶし、油で揚げる。 ⑥揚げた鯖に③のソースをかける。
磯脛あえ	1	もやし ほうれん草 濃口しょうゆ かつお節 素干し風焼き海苔	20 30 2 0.2 0.25	①もやしはよく洗う。 ②ほうれん草はよく洗って、2cm幅に切っておく。 ③もやしとほうれん草は茹でて、冷却しておく。 ④③の野菜を醤油とかつお節、海苔で和える。
八千代町産白菜 キムチ鍋	1	豚肉 生姜 白菜 しらたき 人参 大根 えのきたけ にら 長ねぎ 木綿豆腐 白菜キムチ 濃口しょうゆ 八千代町産味噌 本みりん 砂糖 酒 中華味 サラダ油	12 0.5 50 12 15 15 8 5 7 30 10 3 0.5 1 2 1 0.5 0.5	①生姜はおろしておく。 ②大根、人参はいちょう切り、白菜とにらは2cm幅、長ねぎは小口切りにしておく。 ③えのきたけはよく洗い、食べやすい長さに切っておく。 ④しらたきはあく抜きをしておく。 ⑤豆腐は食べやすい大きさに切っておく。 ⑥油に①の生姜、豚肉を入れて炒め、色が変わってきたら、人参、大根も入れて炒める。 ⑦⑥にしらたき、えのきたけ、白菜、キムチ、豆腐、調味料(味噌以外)、水を少し入れて煮る。 ⑧味噌を入れ、にらと長ねぎも入れて仕上げる。
梨	1	梨	60	①消毒・洗浄して皮をむき、1/6カットにする。
		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
22	15	総量 162.5g (緑黄54g+その他108.5g) 68.20%	・鉄や食物繊維、ビタミンをとれるように野菜やきのこ類を取り入れた。 ・食材が料理でかぶらないように工夫した。

<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
704kcal	29.6g	21.2g	332mg	97mg	3.25mg	2.9mg	266 μgRAE	0.8mg	0.69mg	39mg	5g	2.24g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
56.10%	16.80%	27.10%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650kcal	13.50%	24.90%	350mg	50mg	3mg	2mg	200 μg	0.4mg	0.4mg	20mg	5g	2g
充足率												
108%	134%	117%	94%	194%	108%	145%	133%	200%	172%	195%	100%	112%

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。