

令和2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

献立を実施する食数(5500 食) 献立提供の月(11~2月)

使用県産品名	米 牛乳 鶏もも肉(つくば鶏) 日本栗(ゆで) 赤ピーマン 長ねぎ 小ねぎ さつまいも 水菜 白菜 ほうれんそう ちりめんじゃこ だまこもち 豚肉(小間) 人参 油揚げ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 赤みそ(つくばみらい市産)			
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	1	米(つくばみらい市産)	66.5	①麦ごはんを炊く。
		麦	3.5	
牛乳	1	牛乳	206	
つくば鶏と栗のレモン煮	1	鶏もも肉(つくば鶏)	35	①つくば鶏は一口サイズにカットする。(大きめの小間肉でも可)酒で下味をつけておく。 ②赤ピーマンは乱切り、長ねぎは1cmの小口切り、万能ねぎは2cmに切る。 ③さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらしておく。 ④栗は大きいものは半分にカットする。 ⑤砂糖・しょうゆ・みりん・レモン汁・水を合わせておく。 ⑥つくば鶏に片栗粉をまぶして、揚げる。さつまいもは素揚げする。 ⑦赤ピーマンと長ねぎを油で炒め、揚げた鶏肉・さつまいも・栗を加える。 ⑧⑤のタレをからめて、酸味を少しとばしてから小ねぎを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成。
		酒	1.2	
		片栗粉	3	
		大豆油	4	
		赤ピーマン	4	
		長ねぎ	8	
		さつまいも	12	
		大豆油	0.6	
		日本栗(ゆで)	10	
		小ねぎ	3	
		砂糖	3.6	
		しょうゆ	2.9	
		みりん	2.8	
		レモン汁	3.5	
		水	6	
		片栗粉	0.3	
茨城県産じゃこのごまかつお和え	1	水菜	18	①水菜とほうれん草は2cm、白菜は幅1.5cmに切る。 ②ちりめんじゃこは乾煎りする。 ③野菜を茹でて冷やし、ちりめんじゃこと糸かつお、白いりごま、しょうゆ、ごま油を和えて完成。
	1	白菜	25	
	1	ほうれんそう	15	
	1	ちりめんじゃこ	2.5	
		糸かつお	1	
		白いりごま	2	
		しょうゆ	1.5	
		ごま油	0.5	
だまこもち入りきのご豚汁	1	豚肉(小間)	6	①かつお厚削りでだしをとる。 ②にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、しいたけはスライス、小松菜は2cmカット、ぶなしめじとえのきたけはほぐして2cmカット、油揚げは細切りにする。 ③豚肉に酒をふっしておく。 ④かつおだしに豚肉、にんじん、油揚げ、生しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけを加えて煮る。 ⑤だまこ餅を加える。 ⑥小松菜、長ねぎを加えてさっと煮る。 ⑦白みそ・赤みそ・煮干し粉を加えて完成。
		酒	1.5	
	1	にんじん	10	
	1	油揚げ	4	
	1	生しいたけ	4	
	1	ぶなしめじ	8	
	1	えのきたけ	6	
	1	きりたんぼ(だまこもち)	28	
	1	小松菜	8	
	1	長ねぎ	10	
	1	白みそ	6.5	
	1	赤みそ(つくばみらい市産)	1	
		かつお厚削り	2.5	
		煮干し粉	0.35	
総食品数	県産品数	野菜 総量		食品構成で配慮・工夫したところ(記述) 冬に旬を迎える茨城県産の葉物野菜を中心に使用し、県産の栗やちりめんじゃこ、きのこ類を使った献立としました。 ※食品の重複カウントはしない ※乾物は戻す前の重量
28	20	緑黄色	55 g	
県産品使用割合		その他	66 g	
71.4%		合計	121 g	

<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
722 kcal	27.3 g	23.2 g	409 mg	94 mg	3.68 mg	3.1 mg	486 μgRAE	0.41 mg	0.62 mg	42 mg	5.5 g	2.09 g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
56.10%	15.0%	28.9%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650 kcal			350 mg	50 mg	3.0 mg	2.0 mg	200 μg	0.40 mg	0.40 mg	20 mg	5.0 g	2.00 g
充足率												
111%	129%	107%	117%	188%	122%	155%	243%	102%	155%	210%	110%	104%

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。