

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(390 食) 献立提供の月(11 月)

使用県産品名	米 牛乳 青ピーマン れんこん こまつな みずな だいず にんじん ごぼう さつまいも					
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方		
麦ご飯	1	精白米	77	①米を研ぎ、浸水して炊飯する。		
		ビタミン強化麦	7.7			
		強化米	0.6			
牛乳	1	牛乳	206			
鮭の茨城野菜ソースかけ	1	べにざけ	60		①青・赤・黄ピーマンは一口大、たまねぎはくし切りにする。 ②鍋にごま油をひき、火の通りにくい野菜から炒める。 ③水を張り、具材を煮込む。あらかた火が通ったら、調味料を加える。 ④水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 ⑤べにざけを焼く。 ⑥④のソースをかけて、配食する。	
	1	青ピーマン	5			
		赤ピーマン	5			
		黄ピーマン	5			
		たまねぎ	5			
	1	れんこん(水煮・いちょう切り)	5			
		えのきたけ(冷凍)	5			
		梅ひしお	5			
		三温糖	5			
		トウバンジャン	0.25			
		ごま油	8			
		馬鈴薯澱粉	5			
		水	50			
小松菜と水菜のごま酢和え	1	こまつな(冷凍)	30	①水菜は、3cm大のざく切り。 ②小松菜、水菜、しめじ、大豆をボイルする。 ③ボイルした野菜は冷却する。 ④ボールに調味料を入れ、泡だて器で混ぜる。 ⑤和える。		
	1	みずな	10			
		ぶなしめじ(冷凍)	10			
	1	大豆	10			
		すりごま	2			
		ねりごま	4			
		こいくちしょうゆ	6			
		穀物酢	2			
		三温糖	2			
		水	2			
根菜の豆乳みそ汁	1	にんじん	20	①にんじん・さつまいもはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、こんにゃくはダイス切りにする。 乾しいたけは水で戻す。 ②油揚げは油抜きして、短冊切りする。 ③だしをとる。 ④固い野菜から煮込む。 ⑤豆乳でみそを溶かしいれる。 ⑥顆粒和風だしを加え、調味する。		
	1	ごぼう	20			
	1	さつまいも	20			
		こんにゃく	5			
		油揚げ	8			
		乾しいたけ	1			
		白みそ	5			
		減塩みそ	3			
		豆乳	50			
		顆粒和風だし	0.7			
		だしパック	0.2			
		水	80			
総食品数	10	県産品数	10	野菜総量	105 g	食品構成で配慮・工夫したところ(記述)
21	10	緑黄色	75 g			
県産品使用割合		その他	30 g			
47.6%		合計	105 g			
※食品の重複カウントはしない		※乾物は戻す前の重量				

<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
858kcal	35.7g	21.3g	464mg	153mg	4.96mg	4.0mg	342 μgRAE	0.71mg	0.73mg	49mg	11.5g	2.7g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
61.10%	16.6%	22.3										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
770kcal			450mg	130mg	4.0mg	3.0mg	310 μg	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	2.5g
充足率												
111%	93%	81%	103%	118%	124%	133%	110%	142%	122%	140	164	108

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。