

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(3150食)

献立提供の月(11月)

使用県産品名	米飯		牛乳		つくば鶏		ゆずジャム		キャベツ		小松菜		にんじん		さといも		はくさい		ごぼう		ねぎ	
	木綿豆腐		油揚げ		白味噌		福来みかん入り七味		しょうゆ													
献立名	1	材料名	分量(g)		作り方																	
麦ご飯	1	米飯	80		①にんにく、しょうがをおろす。 ②鶏肉に下味をつける。 ③②の水気をとり、衣を合わせてつけ、油で揚げる。 ④★を合わせ加熱してソースを作り、③にかけて完成。																	
		米粒麦	8																			
牛乳	1	普通牛乳	206																			
地鶏の 桜川ゆず七味ソースがけ	1	とりもも肉	40																			
		しょうゆ	0.8																			
		しょうが	0.5																			
		にんにく	0.2																			
		清酒	1																			
		片栗粉	3																			
		小麦粉	2																			
		米白絞油	3																			
		桜川市産ゆずジャム	2.5																			
		こいくちしょうゆ	1.8																			
福来みかん入り七味	0.02																					
清酒	1																					
水	5																					
ごまおかか和え		乾燥わかめ	0.2		①乾燥わかめ、切干大根を水に戻す。 ②キャベツは5mm、ごまつなは3cm、にんじんは千切りにする。 ③かつお節、ごまを加熱して冷ましておく。 ④わかめ、キャベツ、ごまつな、にんじん、切干大根をゆでて冷まし、よく水気を切る。 ⑤★を合わせて調味し、最後にごまかつお節を和えて完成。																	
1	キャベツ	20																				
1	ごまつな	12																				
1	にんじん	3																				
	切干大根	3																				
	ソフトかつお節	0.8																				
	白いりごま	0.5																				
	食塩	0.1																				
	こいくちしょうゆ	1.6																				
	ごま油	0.5																				
焦がしねぎのみそけんちん汁	1	根深ねぎ	15		①ねぎは小口切り、しょうがをおろしておく。しいたけは水に戻す。 ②さといもは一口大、白菜は2cm、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目切りにする。ごぼうはさがきにして水につけておく。油揚げは短冊切りにして油抜きをする。 ③かつお・いわしだしでだしをとる。 ④ねぎとしょうがを油で炒めて、香りが出てきたらにんじん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、しいたけを入れて炒める。 ⑤③のだしとしいたけの戻し汁、さといもを加え、火が通るまで加熱する。 ⑥豆腐、油揚げを入れ、火が通ったら味噌と清酒を加えて完成。																	
	しょうが	0.6																				
	サラダ油	0.5																				
1	はくさい	20																				
1	さといも	10																				
1	にんじん	10																				
1	ごぼう	8																				
1	板こんにゃく	10																				
1	木綿豆腐	20																				
1	油揚げ	4																				
	乾燥しいたけ	0.8																				
1	白味噌	8																				
	清酒	1																				
	かつお・いわしだし	1.5																				
総食品数		県産品数	野菜総量																			
24		15	緑黄色	25 g	・桜川市内で作られた「ゆずジャム」や「ふくれみかん入り七味」を使ってソースを作り、柑橘系の酸味や辛みを付けることによって減塩しました。 ・和え物には切干大根を使用して、食物繊維や鉄をとれるように意識しました。また、かつお節やごま、ごま油を使用して味に香りを良くしました。 ・郷土料理のけんちん汁をアレンジして、初めにねぎを炒めて香りを出し味噌味に仕上げました。また、県産食材をたくさん使用することで減塩にしました。																	
県産品使用割合			その他	78.1 g																		
62.5%			合計	103.1 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
674kcal	26.2g	20.3g	374mg	86mg	3.16mg	2.8mg	346 μgRAE	0.59mg	0.54mg	25mg	5.3g	2.12g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
57.34%	15.6%	27.1%										
基準値	摂取エネルギーの %	摂取エネルギーの %										
650kcal			350mg	50mg	3.00mg	2.0mg	200 μg	0.4mg	0.4mg	20mg	5.0g	2.00g
充足率												
104%	109%	104%	107%	172%	105%	140%	173	147%	135%	125%	106%	106%

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。