令和3年度学校給食献立コンテスト応募用紙

（様式1）

対象者の学校給食基準　区分（〇で囲む）

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（　870食　）　　献立提供の月（　12　月）

使用県産品名	米　牛乳　メヒカリ　小松菜　きゃべつ　にんじん　根生姜　大豆　里芋　大根　長葱　ごぼう　れんこん　しめじ　油揚げ　もち麦　バインベリー

献立名	1	材料名	分量（g）	作り方
米飯	1	米飯80g	80	
牛乳	1	牛乳	206	
メヒカリのから揚げ	1	メヒカリ米粉付き15g	30	①　米粉つきメヒカリを揚げる。
磯辺カレー味		カレー粉	0.3	②　カレー粉と青のりを混ぜたものを揚げたメヒカリにふりかける。
		青のり粉	0.01	
		大豆白絞油	3	
ガーリックドレッシングサラダ	1	小松菜	30	①　小松菜は3cm長さ、キャベツはざく切り、人参は千切りに切る。
	1	キャベツ	20	②　にんにく、生姜はみじん切りにする。
	1	人参	5	③　分量の一部のしょうゆとみりんで②を煮て火を通し、冷ましておく。
		ツナ水煮フレーク	6	④　残りの調味料と③を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
	1	茨城県産大豆のミンチS	3	⑤　野菜はゆでて冷却する。
（ドレッシング）		にんにく	0.5	⑥　ツナは水分を切っておく。
	1	根生姜	0.3	⑦　冷却した野菜とツナをドレッシングであえて仕上げる。
		しょうゆ	2	
		オリーブオイル	1.5	
		本みりん	0.5	
もち麦入り根菜とろとろ汁		豆腐	20	①　里芋は乱切り、大根、にんじん、れんこんはいちょう切り、ごぼう、長葱は小口切りにする。
	1	里芋（雄太くん）	15	②　豆腐はさいの目切り、しめじは小房にわけておく。
	1	大根	15	③　だしをとった汁に大根、人参、れんこん、ごぼうを入れて煮る。途中でアクをとる。
		人参	10	④　里芋、しめじを加える。
	1	長葱	10	⑤　もち麦を加える。
	1	洗いごぼう	10	⑥　豆腐を加える。
	1	れんこん	10	⑦　油揚げ、長葱を加える。
	1	しめじ	5	⑧　味噌、酒で調味し、最後にすりごまを加えて仕上げる。
	1	茨城県産油揚げ	1.5	
	1	もち麦	5	
		白すりごま	2	
		淡色辛味噌	7	
		清酒　本醸造酒　1．8L	1	
		かつお節	2	
季節の果物	1	バインベリー（写真は柿）	30	①　洗って配食する。
	17			

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）
21	17	緑黄色	50.3　g	・ふだん摂取しにくい豆類、種実類、きのこ類、海藻類を積極的に取り入れた。
県産品使用割合		その他	65.5　g	・根菜類も多く取り入れた。
81.0%		合計	115.8 g	・魚料理を食べやすくするために、米粉をつけて揚げ、カレーと青のり味で食べやすくした。
※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
639　kcal	27．4　g	16．3　g	422　mg	108　mg	3．5　mg	2．8　mg	286μgRAE	0．61　mg	0．49　mg	53　mg	5．6　g	1．5　g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
58%	17%	23%										
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　mg	2　mg	200　μg	0．4　mg	0．49　mg	53　mg	5．6　g	2．0　g
充足率												
98%	105.40%	90.30%	121%	216%	116.70%	140%	143%	152.50%	122.50%	212%	124.40%	75%

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　総食品数及び県産品数の数え方は，令和3年度学校給食における地場産物の活用状況調査要項3③⑤（県教委通知）に準じる。