

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(○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(1, 200食) 献立提供の月(10~11月)

使用県産品名	米(大子産米コシヒカリ)、牛乳、しゃも肉、しょうが、さつまいも、れんこん、ピーマン、赤ピーマン、栗、チンゲンサイ、白菜、小松菜、しらす、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、ながねぎ、いもがら、ゆば、りんご			
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	1	米	80	
		麦	8	
牛乳	1	普通牛乳	206	
奥久慈しゃもとさつまいもの秋色うま煮	1	しゃも肉	25	①しゃも肉を一口大に切り、下味をつける。
	1	しょうが	0.5	②栗をスチームコンベクションオープンで蒸す。
		醤油	2	③さつまいもをいちょう切り、ピーマンを1/2 8mm、赤ピーマンを1/4 1cmに切る。
		じゃがいもでん粉	3	④さつまいもを素揚げ、下味をつけたしゃも肉にでんぷんをつけて揚げる。
		大豆油	4	⑤油でれんこん、ピーマン、赤ピーマンを炒め、調味料を加える。
	1	さつまいも	20	⑥栗、さつまいも、しゃも肉を加えてさらに炒める。
	1	れんこん	15	⑦最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げ。
	1	青ピーマン	8	
	1	赤ピーマン	8	
	1	栗	8	
		油	0.5	
		砂糖	1.3	
		醤油	2.2	
		みりん	0.6	
		じゃがいもでん粉	0.5	
		水	7.5	
茨城野菜としらすのごまあえ	1	チンゲンサイ	15	①ひじきを水で戻す。
	1	白菜	20	②ごま、しらすをそれぞれから煎りする。
	1	小松菜	15	③チンゲンサイ、白菜、小松菜を1.2cmに切る。
	1	しらす	2	④ひじきと③を茹でて冷却する。
		ひじき	1	⑤④にしらすとごまを加えて調味し、和える。
		オリーブ油	1.3	
		砂糖	0.25	
		醤油	2	
		酢	1.3	
		すりごま	0.8	
大子たっぷりけんちん汁	1	じゃがいも	15	①こんにゃくは角切りにし、下茹でしてアク抜きする。
	1	こんにゃく	10	②だしパックでだしをとる。
	1	にんじん	10	③いもがらは水で戻し、切る。
	1	大根	15	④にんじん、大根はいちょう6mm、じゃがいも角切り、ながねぎ3mm、木綿豆腐細かめ、ごぼう小口切りにす
	1	ごぼう	10	⑤②ににんじん、大根、じゃがいも、ごぼう、こんにゃく、いもがら、豆腐の順に加えて煮る。
	1	ながねぎ	10	⑥みそを溶き、調味液を加える。
	1	いもがら	0.5	⑦乾燥ゆば、ながねぎを加えてさつと煮る。
		木綿豆腐	8	
		乾燥ゆば	1.5	
		醤油	4	
		みそ	1	
		かつおだしパック	2	
		和風だし	0.1	
りんご	1	りんご	50	①洗浄・消毒をし、1/8にカットする。
		SSV	4.3	
	22			
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)
27	22	緑黄色	56 g	・茨城県産の栗やさつまいも、れんこんなどの食材を活かし、秋の味覚を楽しむことができるようにした。
県産品使用割合		その他	71 g	・地場産物を多く取り入れ、彩りを良くしたり、それぞれの栄養素で充足率を満たすことができるように意識した。
81.5%		合計	127 g	・この日の給食を、「茨城をたべようWeek」期間中の「大子をたべようDay」とし、奥久慈しゃも、こんにゃく、いもがら、りんごなど大子町の特産物や地元の食材を味わえる献立に
※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
688kcal	23.6g	16.6g	373mg	108mg	3.4mg	2.4mg	232 μgRAE	0.63mg	0.48mg	62mg	7.7g	2.0g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
64.60%	13.70%	21.70%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650kcal			350mg	50mg	3mg	2mg	200 μg	0.4mg	0.4mg	25mg	4.5g	2g
充足率												
106%	112%	115%	107%	216%	115%	120%	116%	157%	120%	248%	171%	100%

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。