

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(110食) 献立提供の月(10月~11月)

使用県産品名	米 牛乳 水菜 赤パプリカ 黄パプリカ 油揚げ 小松菜 にんじん ねぎ みつば 鶏卵 りんご				
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方	
麦ごはん	1	精白米	70	①米を研ぎ、浸水して炊飯する。	
		米粒麦	7		
牛乳	1	牛乳	206		
鮭のうめえ味噌焼き		鮭切り身	50		①調味料を混ぜ合わせておく。 ②鮭を並べ、調味料をかけて焼く。
		白味噌	1.3		
		ねり梅	1.3		
		しょうゆ	1.6		
		みりん	0.8		
		酒	0.8		
水菜とパプリカの カラフルサラダ	1	水菜	25		①切り干し大根を水で戻す。 ②水菜は、2cm幅にきる。 ③たまねぎは、うすくスライスする。 ④赤パプリカ、黄パプリカ、油揚げは、千切りにする。 ⑤野菜、切り干し大根、油揚げを茹でて冷却する。 ⑥調味料を混ぜ合わせておく。 ⑦水気を切った食材を調味料で和える。
		赤パプリカ	5		
		黄パプリカ	5		
		たまねぎ	13		
		油揚げ	7		
		切り干し大根	2		
		白いりごま	0.65		
		しょうゆ	0.7		
		穀物酢	1.3		
		ごま油	0.5		
		上白糖	0.5		
茨城野菜の ふんわりかきたま汁	1	小松菜	25	①小松菜は、2cm幅、にんじんは、千切り、長ねぎは、斜め薄切り、みつばは、1cm幅に切る。 ②鶏卵を割卵する。 ③湯をわかし、にんじんを煮る。 ④小松菜、長ねぎ、干し椎茸を加えて煮る。 ⑤調味料を入れる。 ⑥水溶き片栗粉を入れて加熱し、溶き卵を少しずつ加えてふんわり仕上げる。 ⑦みつばを加える。	
		にんじん	10		
		長ねぎ	8		
		糸みつば	2		
		鶏卵	13		
		干し椎茸	0.7		
		澱粉	0.6		
		和風だし	0.5		
		しょうゆ	2		
		塩	0.1		
		こしょう	0.01		
		水	150		
りんご	1	りんご	50	①洗浄し、皮をむいてカットする。	
	12				
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) ・不足しがちな食物繊維を摂るために、切り干し大根、油揚げを和え物に加えました。 ・県産品の野菜をたくさん使用し、食欲のわく彩りの食材を選びました。 ・かきたま汁は、干し椎茸を使用し、だしを効かせることで、減塩に努めました。	
18	12	緑黄色	72.0 g		
県産品使用割合		その他	73.7 g		
66.7%		合計	145.7 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
620kcal	27.6g	16.2g	411mg	93mg	3.2mg	2.9mg	342 μgRAE	0.59mg	0.68mg	48mg	5.0g	2.0g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
56.09%	17.80%	23.50%										
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	3.0mg	2.0mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	25mg	5.0g	2.0g
充足率												
95%	115%	90%	117%	186%	108%	145%	171%	147%	170%	192%	100%	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。