

令和4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(3000食) 献立提供の月(11月)

| 使用県産品名 | | (桜川市産) 桜川ゆめしほううどん さといも だいこん ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ しょうゆ 山桜はちみつ 酒寄みかん (茨城県産) 牛乳 にんじん はくさい しめじ ごぼう つくば鶏 さつまいも 栗 れんこん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな ちりめんじゃこ | | |
|--------------------------------------|----|---|-------|---|
| 献立名 | 県産 | 材料名 | 分量(g) | 作り方 |
| みそけんちんうどん (桜川ゆめしほううどん みそけんちん汁) | ○ | ソフトめん(桜川小麦使用) | 80 | ①鍋でだしをとる。 ②にんじんとだいこんはいちょう切り、はくさいは1cm、ねぎは小口切り、とうふはさいの目切りにする。 ③こんにゃくは色紙切り、油揚げは短冊切りにし、下ゆでする。 ④①ににんじん、ごぼう、しめじ、さといも、だいこんを入れ、煮る。 ⑤鍋にこんにゃく、豆腐、油揚げを加える。煮えたら、はくさいとねぎを加えて一煮立ちさせる。 ⑥みそ、しょうゆ、みりんで調味をして、よく煮て完成。 |
| | ○ | さといも 乱切り | 10 | |
| | ○ | 板こんにゃく | 10 | |
| | ○ | にんじん | 15 | |
| | ○ | はくさい | 15 | |
| | ○ | だいこん | 15 | |
| | ○ | 根深ねぎ | 5 | |
| | ○ | しめじ | 7 | |
| | ○ | ごぼう ささがき | 3 | |
| | ○ | 油揚げ | 3 | |
| | ○ | 木綿豆腐 | 25 | |
| | ○ | 赤みそ | 8 | |
| | ○ | こいくちしょうゆ | 0.5 | |
| | ○ | みりん | 1 | |
| | ○ | 混合だしパック | 2 | |
| 牛乳 | ○ | 普通牛乳 | 206 | |
| つくば鶏のはちみつ揚げ煮 | ○ | 鶏むね小間肉(皮なし) | 20 | ①酒で下処理した鶏肉に衣をつけ、揚げる。 ②さつまいもは拍子切り、れんこんはいちょう切り、ピーマンは一口大、栗は半分に切り、素揚げする。 ③調味料を合わせ、①と②を入れ、加熱しながら絡めて、完成。 |
| | ○ | 清酒 | 1 | |
| | ○ | 馬鈴薯澱粉 | 4 | |
| | ○ | 小麦粉 薄力粉 | 2 | |
| | ○ | さつまいも 皮あり | 15 | |
| | ○ | 栗 | 15 | |
| | ○ | れんこん | 10 | |
| | ○ | 青ピーマン | 5 | |
| | ○ | 赤ピーマン | 5 | |
| | ○ | 米白絞油 | 3 | |
| | ○ | 上白糖 | 2 | |
| | ○ | 山桜はちみつ | 2 | |
| | ○ | こいくちしょうゆ | 1.3 | |
| | ○ | みりん | 0.8 | |
| | ○ | 水 | 5.5 | |
| じゃこと桜えびの香味サラダ | ○ | キャベツ | 15 | ①桜えびとニンニク、ごま油を熱し、よく冷ます。 ②ちりめんじゃこは乾煎りをし、冷ましておく。 ③キャベツとにんじんは千切り、こまつなは3cmにカットし、ゆでで冷ます。 ④調味料と①を合わせ、②③とよく和え、完成。 |
| | ○ | こまつな | 30 | |
| | ○ | にんじん | 3 | |
| | ○ | ちりめんじゃこ | 1 | |
| | ○ | 桜えび | 1 | |
| | ○ | 生おろしニンニク | 0.3 | |
| | ○ | ごま油 | 3 | |
| | ○ | 上白糖 | 0.1 | |
| | ○ | 穀物酢 | 1.5 | |
| | ○ | 食塩 | 0.25 | |
| | ○ | こしょう 白粉 | 0.02 | |
| 酒寄みかん | ○ | みかん 砂じょう 生 | 60 | ①皮がついたまま消毒をし、よくすすぐ。 |

※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 |
|---------|-----------------|-----------------|-------|--------|--------|-------|-----------|--------|--------|-------|------|-------|
| 691kcal | 26.2g | 20.1g | 432mg | 82mg | 3.06mg | 2.1mg | 634 μgRAE | 0.40mg | 0.49mg | 74mg | 7.0g | 2.2g |
| | たんぱく質/E | 脂肪/E | | | | | | | | | | |
| | 15.2% | 26.2% | | | | | | | | | | |
| 基準値 | | | | | | | | | | | | |
| 650kcal | 摂取エネルギーの13%~20% | 摂取エネルギーの20%~30% | 350mg | 50mg | 3.00mg | 2mg | 200 μg | 0.40mg | 0.40mg | 25mg | 4.5g | 2.0g |
| 充足率 | | | | | | | | | | | | |
| 105% | % | % | 123% | 164% | 102% | 105% | 317% | 100% | 122% | 296% | 156% | 110% |

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和4年度学校給食における地場産物の活用状況調査要領3③④⑤(県教委通知)に準じる。