

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(約 75 食) 献立提供の月(9~11 月)

使用県産品名	米 牛乳 しゃも肉 青ピーマン さつまいも ねぎ 湯葉 こまつな 水菜 豚肉 れんこん こんにやく いもがら りんご			
献立名	県産 ○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○	米 米粒麦(ビタミン強化品)	70 3.5	
牛乳	○	普通牛乳	206.00	
奥久慈しゃもと茨城野菜の オイスターソース炒め	○	しゃも肉 清酒 赤ピーマン 青ピーマン さつまいも エリンギ 根深ねぎ しょうが 調合油 オイスターソース しょうゆ(濃い口) 上白糖 清酒 中華味 ごま油	25.00 0.50 6.00 6.00 25.00 13.00 10.00 0.50 1.00 1.30 1.20 0.80 0.80 0.4 0.8	①しゃも肉を一口大に切り、下味をつける。 ②青ピーマン、赤ピーマン、さつまいもは角切りに、エリンギは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。 ③さつまいもはスチームコンベクションオープン等を用いて別に加熱しておく。 ④①と刻んだしょうがを油で炒める。 ⑤中華味と砂糖を半量程度入れ、④に味をつける。 ⑥⑤にエリンギ、赤ピーマン、青ピーマン、を加えて炒める。 ⑦加熱しておいたさつまいもを加え、ねぎを加え炒める。 ⑧残りの調味料とごま油を加えてさらに炒める。
奥久慈ゆば炒りごまおかか和え	○	冷凍ゆば こまつな にんじん みずな こいくちしょうゆ 白いりごま かつお節	5.00 35.00 10.00 10.00 1.8 0.50 0.40	①ゆばを解凍する。 ②ごまとかつお節をから煎りする。 ③こまつな、みずなは3cm程度の長さ、にんじんは千切りにする。 ④①と③を茹でて冷却する。 ⑤④に醤油とごま、最後にかつお節を加えて調味し、和えて仕上げる。
大子の恵具沢山豚汁	○	茨城県産豚小間切 調合油 洗いごぼう にんじん れんこん こんにやく 根深ねぎ いもがら 白みそ	5.00 0.80 10.00 8.00 12.00 5.00 8.00 0.50 6.00	①いもがらは水で戻しておく。 ②にんじんとれんこんはいちょう切り、ごぼうは斜め切り、戻したいもがらとねぎは小口切りにする。 ③短冊切りにしたこんにやくを乾煎りする。 ④③にごぼうを入れ油で炒め、豚肉、にんじん、れんこんを加えよく炒める。 ⑤水といもがらを入れ、よく煮る。 ⑥ねぎを加えてさっと煮る。 ⑦最後にみそを溶き、調味液を加える。
りんご	○	りんご	50	

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)
22	14	緑黄色	65 g	
県産品使用割合		その他	51 g	
63.6%		合計	116 g	
※食品の重複カウントはしない		※乾物は戻す前の重量		・自然豊かな大子町ならではの県産品や茨城県産の地場産物を活用した彩豊かな献立になるようにした。 ・授業と関連づけ、子どもたちが学校でも育てている「りんご」を使用した。 ・炒ったごまやかつお節、いもがら等食材そのものの旨みを活用し、減塩に繋がる献立になるようにした。 ・不足しがちな食物繊維を補うために根菜類やきのこ類を多く使用した。

<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
608kcal	22.7g	15.9g	383mg	86mg	3.4mg	2.6mg	343 μgRAE	0.36mg	0.52mg	55mg	5.7	2.1
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	14.90%	23.5										
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	3mg	2mg	200 μg	0.4mg	0.4g	25mg	4.5g	2g
充足率												
94%	%	%	109%	172%	113%	130%	172%	90%	130%	220%	127%	108%

※ 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。