

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( 1240 食) 献立提供の月( 6月)

使用県産品名	米・牛乳・鶏肉・にんにく・ピーマン・たまねぎ・バジル・にんじん・きゅうり・きくらげ・厚揚げ・豚肉・じゃがいも・青梗菜・ニラ・メロン			
献立名	県産 ○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○	牛久市産コシヒカリ	80	
牛乳	○	牛乳	206	
下根地区のフレッシュバジル入りガバオ炒め	○	とりひき肉(皮なし)	35	① にんにくはみじん切り、ピーマンは短冊切り、たまねぎは薄切り、バジルはざく切りにする。 ② 鍋に油を熱し、ひき肉とにんにくを炒める。 ③ たまねぎを入れて炒め、上がってきた水分を取り除く。 ④ 調味料を入れ、ピーマンと枝豆を入れて炒める。 ⑤ バジルとごま油を入れて香りを出し、水どき片栗粉でまとめる。
	○	にんにく	0.3	
	○	青ピーマン	8	
	○	赤ピーマン	5	
	○	たまねぎ	30	
		サラダ油	0.5	
		むき枝豆 冷凍	6	
		こいくちしょうゆ	1.2	
		食塩	0.2	
		こしょう 白、粉	0.01	
	○	バジル 葉、生	0.4	
		オイスターソース	3	
		じゃがいもでん粉	0.3	
		ごま油	0.3	
茨城県産キクラゲ入りかみかみ春雨サラダ		緑豆春雨5cmカット	3	① 春雨と大豆もやし・ハムは、ゆでて冷ます。 ② にんじん・きゅうりは千切り、きくらげスライスは戻し、ゆでて冷ます。 ③ ドレッシング用の調味料を合わせ、冷蔵庫に入れる。 ④ ①②③を和える。
	○	にんじん	4	
	○	きゅうり	6	
		だいずもやし	25	
		無塩せきロースハム千切	4	
	○	きくらげ スライス	0.8	
		こいくちしょうゆ	1.8	
		上白糖	0.8	
		ごま油	1.5	
		穀物酢	2.5	
		食塩	0.15	
		こしょう 白、粉	0.01	
6年生のじゃがいもと厚揚げスープ		厚揚げ	25	① 厚揚げは短冊切り、じゃがいもは一口大、チンゲンサイとにら・えのきたけはざく切りにする。 ② 鍋に水を入れ、肉を入れてアクをとり、煮えにくいものから順に入れて煮る。 ③ 調味料を入れ、最後にごま油を入れて香りを出す。
	○	豚肉(小間切り)	8	
	○	じゃがいも	25	
	○	チンゲンサイ	15	
	○	にら	3	
		えのきたけ	4	
		こいくちしょうゆ	2	
		食塩	0.1	
		こしょう 白、粉	0.02	
		中華スープストック	1.6	
		清酒	0.8	
		ごま油	0.4	
うしくおなほけ 牛久女化のメロン	○	メロン(1/16切れ)	22.5	① 流水で3回洗い、16等分に切る。

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	16	緑黄色	57.7 g	・通学区域内の農家で出荷しているバジルを初めて使用し、アジア圏の料理で構成した。 ・学校農園のじゃがいもが豊作で、6年生が家庭科室で切り、スープに追加した。 ・食物アレルギーに配慮し、中根小学校の児童全員が同じ給食を食べられるようにした。 (卵・乳・小麦・種実類・魚にアレルギー対応有り)
県産品使用割合		その他	45 g	
76.2%		合計	102.7 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
666kcal	28.2g	19.4g	342mg	91mg	2.87mg	2.7mg	251 μgRAE	0.39mg	0.52mg	43mg	4.1g	2.19g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16.93%	26.21%										
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	3.0mg	2.0mg	200 μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g
充足率												
102%	%	%	98%	182%	96%	135%	126%	97%	130%	172%	91%	109%

※ 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。