

令和5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

献立実施食数(420 食)

献立提供の月(11月)

使用県産品名	米 牛乳 牛肉 玉ねぎ しらたき 椎茸 白菜 メンマ 小松菜 にんじん えごま 奥久慈しゃも さつまいも ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ 味噌 豆乳 ブルーベリー	献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	米	○	米(R6年度有機JASの認証に向け、化学肥料や農薬を使用しないお米)	80		
牛乳	牛乳	○	牛乳	206		
瑞穂牛と美和の椎茸を使った牛鍋井(の具)	瑞穂牛 塩麹(液体) 三温糖 酒 みりん しょうゆ たまねぎ	○	瑞穂牛 塩麹(液体) 三温糖 酒 みりん しょうゆ たまねぎ	30 3 2.8 0.8 0.8 3 20	① 玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、椎茸はスライス、しらたきは5cm幅に切る。 ② 牛肉に液体塩麹をまぶしておく。 ③ 釜に調味料を入れて沸騰させ、玉ねぎ、しらたき、②の牛肉を入れて煮る。 ④ 肉に火が通ったら、椎茸、白菜を加えて煮る。	
久慈川たけのこメンマ入り えごまあえ	久慈川たけのこメンマ 小松菜(有機) にんじん(有機) もやし えごまパウダー 酢 醤油	○	久慈川たけのこメンマ 小松菜(有機) にんじん(有機) もやし えごまパウダー 酢 醤油	10 30 5 15 2.5 1 0.8	① 小松菜は3cm長さ、人参は千切りにする。 ② メンマは細切りしておく。 ③ 野菜は茹でて冷却しておく。 ④ ゆでた野菜とメンマと調味料をあえる。	
有機野菜いっぱいさつま汁	奥久慈しゃも さつまいも(有機) ごぼう にんじん(有機) 大根(有機) こんにやく 豆腐 長ねぎ かつお厚削り 塩田味噌(有機)	○	奥久慈しゃも さつまいも(有機) ごぼう にんじん(有機) 大根(有機) こんにやく 豆腐 長ねぎ かつお厚削り 塩田味噌(有機)	10 25 10 15 20 15 25 8 1 7	① さつまいもは1cmちょう切り、ごぼうは小口切り、にんじん、だいこんはちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ② こんにやくは表紙切り、豆腐はさいの目切りにする。 ③ 釜でだしをとり、奥久慈しゃもを入れて煮る。 ④ ごぼう、にんじん、大根を加えて煮る。 ⑤ さつまいも、こんにやく、豆腐を加えて煮る。 ⑥ 味噌を加えて調味する。 ⑦ 長ねぎを加えて仕上げる。	
豆乳パンナコッタ 小口さんのブルーベリー添え	豆乳 生クリーム 砂糖 粉ゼラチン 水 ブロックゼリー(青りんご) ブルーベリー(有機)	○	豆乳 生クリーム 砂糖 粉ゼラチン 水 ブロックゼリー(青りんご) ブルーベリー(有機)	20 8 2.8 0.56 3.5 10 5	① 豆乳・生クリームを開封しておき、材料を計量しておく。 ② 水にゼラチンを振り入れてふやかしておく。 ③ 釜に豆乳と砂糖を入れて温め、沸騰直前に火を止め、ゼラチンを溶かし、生クリームを加える。 ④ 容器に流し入れて冷ます。 ⑤ 冷えたゼリーの上にブロックゼリーとブルーベリーをトッピングする。	

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)
25	20	緑黄色 50 g	なるべく多くの食品類を取り入れるように意識した。 (しかし、地域の特性上、魚類や海藻類の特産品はないので、取り込むことができなかった) 動物性食品と植物性食品をバランスよく取り入れるように意識した。 不足しがちな鉄、カルシウム、食物繊維が摂取できる食材を取り入れた。
県産品使用割合		その他 88 g	
80.0%		合計 138 g	
※食品の重複カウントはしない			

<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
697	26.9	17.5	405	94	4.24	4.2	530	0.64	0.58	39	6.5	2
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15.4%	22.5%										
基準値	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの										
650	13%~20%	20%~30%	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5	2
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
107.2%			115.7%	188.0%	141.3%	210.0%	265.0%	160.0%	145.0%	156.0%	144.4%	100.0%

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和5年度学校給食における地場産物の活用状況調査要領(県教委通知)に準じる。

※<栄養価・充足率>欄の基準値は、調理場で今年度使用している基準値を入れてください。