

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(997食)

献立提供の月(6月)

使用県産品名	米、牛乳、豚肉、玉ねぎ、鶏卵、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが、じゃがいも、豆腐、にんじん、れんこん、 柔甘ねぎ、 小松菜、キャベツ、大豆、きゅうり、しらす、ブルーベリー、ヨーグルト			
献立名	県産に ○	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	○	米	80	①干しいたけは水に戻す。玉ねぎは薄切り、赤ピーマンとピーマンは干切りにする。 ②鶏卵で炒り卵を作る。 ③油でにんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を加えてさらに炒める。 ④③に①を加えて炒める。 ⑤②を加えて調味する。
牛乳	○	牛乳	206	
豚肉と奥久慈卵のピリ辛炒め	○	豚もも小間肉	20	
	○	玉ねぎ	15	
	○	鶏卵	20	
	○	赤ピーマン	5	
	○	ピーマン	5	
	○	干しいたけ	1	
	○	にんにく	0.3	
	○	しょうが	0.3	
ひじきのマヨおかかあえ	○	油	0.8	①ひじきは水で戻す。 ②しらすとかつお節をからいりする。 ③キャベツはざく切り、きゅうりは斜め切りにし、それぞれ茹でて冷却する。 ④大豆とひじきは洗って、茹でて冷却する。 ⑤調味料を混ぜてドレッシングを作る。 ⑥③と④を⑤であえ、最後に②を加えて仕上げる。
	○	塩	0.2	
	○	ごしょう	0.02	
	○	醤油	2	
	○	豆板醤	0.1	
	○	砂糖	1	
	○	芽ひじき	1	
	○	キャベツ	25	
	○	大豆	5	
	○	きゅうり	10	
柔甘ねぎとれんこんの シャキシャキ豆乳ごまみそ	○	しらす干し	1	①じゃがいもは一口大、豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、れんこんは輪切り、 柔甘ねぎは1.5cmぶつ切り、小松菜は1cmに切る。 ②鍋に水を加えだしを通り、具材を入れて火が通るまで加熱する。 ③調味し、豆腐と小松菜、ごまを加えて仕上げる。
	○	砂糖	1	
	○	かつお節	0.5	
	○	ノンエッグマヨネーズ	5	
	○	じゃがいも	25	
	○	木綿豆腐	15	
	○	にんじん	10	
	○	れんこん	10	
	○	柔甘ねぎ	20	
	○	小松菜	10	
みとちゃんブルーベリー ヨーグルト	○	豆乳	10	①ブルーベリーを洗浄する。 ②ヨーグルトにブルーベリーをのせる。
	○	赤みそ	6	
	○	白すりごま	2	
	○	かつおだしパック	2	
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) ・茨城県産の食材を積極的に取り入れ、彩りが良くなるように努めた。 ・水戸市産の柔甘ねぎやブルーベリーを給食に取り入れた。 ・みそ汁に豆乳やごまを加えることで風味が良くなり、減塩に努めた。
27	21	緑黄色	30 g	
県産品使用割合		その他	90 g	
77.8%		合計	120 g	

<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
678	26.6	21.8	429	108	3.4	3.4	273	0.77	0.64	60	7.2	1.8
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15.70%	28.90%										
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	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
104%			123%	216%	113%	170%	137%	193%	160%	240%	160%	90%