

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( 492 食)

献立提供の月( 10 月)

使用県産品名	米	牛乳	鰹	さつまいも	小松菜	キャベツ	人参	きゅうり	油揚げ	こんにゃく	れんこん	ごぼう	長ねぎ	だいご
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方										
米飯	○	米飯	80	①さつまいもは角切りにする。 ②鰹とさつまいもを油で揚げる。 ③白すりごまをから煎りする。 ④調味料と水を煮立てたれをつくる。 ⑤揚げた鰹とさつまいもに、たれとごまをからめる。										
牛乳	○	牛乳	206											
鰹とさつまいものごまがらめ	○	鰹角切り澱粉付き	40											
	○	さつまいも	40											
		大豆白絞油	8											
		三温糖	2											
		しょうゆ	3.5											
		清酒	2											
		本みりん	1											
		根生姜	0.8											
		白すりごま	2											
		水	3.5											
からしあえ	○	小松菜	25	①小松菜は3cm長さ、キャベツは短冊切り、人参はぜん切り、きゅうりは輪切りにする。 ②野菜はゆでて冷却する。 ③ぬるま湯で洋辛子粉を溶きのばし、しょうゆとあわせて辛子醤油をつくる。 ④野菜と辛子醤油をあえて仕上げる。										
	○	キャベツ	25											
	○	人参	5											
	○	きゅうり	5											
		しょうゆ	2											
		洋辛子粉	0.1											
茨城の恵みたくさんみそ汁	○	冷凍カット油揚げ(県産大豆)	3	①こんにゃくは色紙切りにしてあく抜きする。 ②人参、大根、れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切りにする。 ③しめじは小房にわけ、いもがらは水で戻し食べやすい長さに切る。 ④だし汁に人参、ごぼう、大根、れんこん、こんにゃくを入れて煮る。 ⑤油揚げ、しめじ、いもがらを加え煮る。 ⑥長ねぎ、酒、白味噌を加えて仕上げる。										
	○	板こんにゃく	10											
	○	人参	12											
	○	れんこん	12											
	○	洗いごぼう	12											
	○	長ねぎ	12											
	○	大根	15											
	○	しめじ	8											
	○	いもがら	1.5											
		白味噌	7											
		清酒	2											
		かつおだしパック	1											
りんご	○	りんご	25											

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)
19	16	緑黄色	42 g	・茨城県産の食材を多く取り入れて、地元の恵みを味わえるようにしました。 ・根菜類やきのこ、いもがらを使用して不足しがちな食物せんいを摂取できるようにしました。 ・鰹だけでなくさつまいもと合わせることで、おいしく食べやすくしました。
県産品使用割合		その他	91.3 g	
84.2%		合計	133.3 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	19.6	388	110	3.3	3	267	0.62	0.5	47	6	1.9
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15%	25%										
基準値	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの										
650	%~ %	%~ %	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												
107.23%			110.86%	220.00%	110.00%	150.00%	133.50%	155.00%	125.00%	188.00%	133.33%	95.00%

※ 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。