

令和6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

所属

氏名

献立実施食数(141 食)

献立提供の月(7月)

使用県産品目	米 牛乳 鶏肉 しらす 豆腐 油揚げ パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな り干し大根 大根 にはら ブルーベリージュース			切	1食当たり価格(予定) 円
献立名	県産に ○	材料名	分量(g)	作り方	
ごはん	○	精白米	120		
牛乳	○	牛乳	206		
つくば鶏の味噌マヨネーズ焼き	○	つくば鶏もも皮なし切り身 清酒 たまねぎ パセリ 白みそ カレー粉 たまごをつかっていないマヨネーズ ベーキングトレー	50 20 20 1 1 0.22 6 1	1 たまねぎはせん切り、パセリはみじん切り 2 鶏肉には清酒をふって下味をつける。 3 1の野菜と白みそ、カレー粉、マヨネーズを混ぜる。 4 2の鶏肉をカップに入れ、3をかけてスチコンで焼く。	
切り干し大根のちぐさし和え	○	キャベツ もやし 切り干し大根 こまつな にんじん 油揚げ 白いりごま 三温糖 しょうゆ ごま油	15 15 6 30 5 5 5 2 1 3 0.5	1 切り干し大根は 水でもどしておく。 2 キャベツは1.5cmの短冊切り。にんじんは3cmのせん切り。こまつなは3cmに切る。 3 もやしはよく洗う。 4 油揚げはせん切りで、さっとゆでる。 5 野菜はそれぞれ ゆでておく。 6 ゆでてよく冷ました野菜と油揚げを調味料で和える。	
大洗産しらすのかきたま汁	○	鶏卵 県産冷凍豆腐 町産しらす干し にんじん たまねぎ 長ねぎ 大根 にはら カット糸寒天 しょうゆ 塩 でん粉 かつお節 水	27 30 7 10 25 10 25 10 1.2 1.3 0.6 1.3 2.6 180	1 にんじん、大根はせん切り、たまねぎは半分に切りうす切り。 2 長ねぎは小口切り。にはらは3cmに切る。 3 だし汁ににんじん、大根、たまねぎを入れて煮る。 4 豆腐を入れてよく火を通す。 5 寒天、しらす干しをいれ、水溶きでん粉でとろみをつける。 6 溶き卵を流し入れ、にはらと長ねぎを入れ仕上げる	
クラッシュ ブルーベリーゼリー	○	クールゼリーの素 水 ブルーベリージュース	13 50 15	1 湯をわかし ゼリーの素をよくとかす。 2 ジュースをくわえ、容器にながす。 3 固まりかけたら、フォークでまぜる。	
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)	
20	16	緑黄色	56 g		
県産品使用割合		その他	117 g		
80.0%		合計	173 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
909	35.1	22.6	461	106	4.5	3	598	0.88	0.68	35	7.2	2.4
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15%	22%										
基準値	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの										
830	13%~ 20%	20%~ 30%	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7	2.5
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
109.5%			102.4%	88.3%	100.0%	100.0%	199.3%	176.0%	113.3%	100.0%	102.9%	95.0%

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和6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。