

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(227食)

献立提供の月(10月)

使用県産品目	米 牛乳 豚肉(ロースポーク) キャベツ かぼちゃ にんじん なら にんにく しょうが 青パパイヤ れんこん 水菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 金ごま 小松菜 生しいたけ ねぎ さつまいも 酒粕 みかん		1食当たり価格(予定) 381.34 円	
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	精白米	60	① お米を洗い、浸水し、炊く。
		米粒麦	6	
牛乳	○	牛乳	206	① きくらげをさっと洗い、水で戻す。 ② 豚肉に塩、酒で下味をつける。 ③ 野菜を洗浄し、切る。キャベツは、ざく切り、かぼちゃは薄切り、にんじん短冊切りにする。ならは、3cm幅に切る。しょうが、にんにくは、すりおろす。 ④ サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りを出す。 ⑤ にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ならの順に炒める。 ⑥ 材料がひたる程度の水を加え、煮る。 ⑦ 調味料を入れて、水溶性片栗粉でとろみをつける。 ⑧ 豚肉を焼き、あんをかける。
ロースポークの スタミナあんかけ	○	ロースポークもも切身	50	
		☆塩	0.05	
		☆酒	0.65	
		サラダ油	0.3	
	○	キャベツ	13	
	○	かぼちゃ	13	
	○	にんじん	5.2	
	○	なら	3.2	
	○	きくらげ	0.6	
	○	しょうが	0.3	
	○	にんにく	0.3	
		しょうゆ	2	
		砂糖	0.9	
		みりん	0.7	
		オイスターソース	0.7	
		がらスープ	0.3	
		豆板醤	0.05	
		片栗粉	0.7	
		ごま油	0.3	
青パパイヤと パリパリれんこんの 金ごまサラダ	○	青パパイヤ	20	① 金ごまを煎り、冷ましておく。 ② 青パパイヤ、にんじんは、皮をむき千切りにする。れんこんは、いちょう切り、水菜は、3cm幅に切る。きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンは、千切りにする。 ③ れんこんは、スチームコンベクションオーブンで焼き、冷却する。 ④ 野菜とツナフレークを調味料であえる。 ⑤ 最後に金ごまを加え、混ぜる。
	○	れんこん	10	
	○	水菜	6.5	
	○	きゅうり	6.5	
	○	にんじん	5	
	○	赤ピーマン	3.2	
	○	黄ピーマン	3.2	
	○	ツナフレーク	6.5	
	○	マヨネーズ	3.3	
	○	金ごま	0.7	
		酢	0.7	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
おなかすっきり腸活スープ	○	小松菜	15	① ひじき、酒粕を水で戻す。 ② 小松菜、チンゲンサイを2cm幅に切る。しいたけは、千切り、ねぎは、斜め薄切りにする。さつまいもは、いちょう切りにする。しょうがは、すりおろす。 ③ 釜に湯を沸かし、野菜を加熱する。 ④ ひじき、酒粕を加える。 ⑤ 調味料と豆乳を入れ、味を調える。
	○	さつまいも	15	
	○	チンゲンサイ	10	
	○	生しいたけ	6.5	
	○	長ねぎ	6.5	
	○	にんじん	5.2	
	○	ひじき	0.65	
	○	しょうが	0.5	
	○	酒粕	3.2	
		中華スープ	0.5	
		豆乳	25	
		しょうゆ	1.3	
		塩	0.13	
みかん	○	みかん	90	① 洗浄し、配食する。

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)					
27		23		緑黄色	83 g	・地場産物を使用し、特に内原地区で作られている食材は、旬の時期に提供できるようにした。 ・水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂取できるように工夫した。 ・食材のうまみを生かし、減塩の献立にした。					
県産品使用割合				その他	43.1 g						
85.2%				合計	126.1 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
622	26.3	18.7	343	74	2.79	3.2	558	0.93	0.58	62	5.1	1.47
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16.90%	27.10%										
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												
95.7%			98.0%	148.0%	93.0%	160.0%	279.0%	232.5%	145.0%	248.0%	113.3%	73.5%

※ 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。