

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(380 食)

献立提供の月(11 月)

使用県産品目	有機米(米粉) ごぼう 牛肉 ピーマン たまねぎ 牛乳 きゅうり にんじん きゃべつ ブロッコリー 大豆 豆乳 じゃがいも 小松菜 白菜 リーキ			1食当たり価格(予定) 294.00 円	
献立名	県産に ○	材料名	分量(g)	作り方	
ごぼうピザトースト	○	食パン(有機米米パン)	50	①ごぼうはささがき、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。 ②油を熱し、にんにく、ひき肉、ごぼう、玉ねぎ、ピーマンを炒める。 ③コーンを加え、調味し、具を仕上げる。 ④③で仕上げた具をパンの上のせ、チーズをかけてオーブンで焼く。	
	○	ごぼう	15		
	○	瑞穂牛ひき肉	10		
	○	大豆ミート	3		
	○	生おろしニンニク※	0.3		
	○	青ピーマン	4		
	○	たまねぎ	20		
		冷凍ホールコーン	10		
		サラダ油	0.5		
		上白糖	0.15		
		ウスターソース	1		
		天日塩	0.1		
		オレガノ(粉末)	0.01		
		こしょう 白、粉 ※	0.02		
		タイム 粉	0.01		
牛乳	○	牛乳	8	①きゅうりは薄切り、にんじんは千切り、きゃべつざく切り、ブロッコリーは小房に分ける。 ②野菜と大豆はゆでて冷却する。 ③豆乳、塩麹、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。 ④ゆでた野菜と豆をドレッシングであえる。	
ピーンズサラダ 塩こうじドレッシングあえ	○	きゅうり	10		
	○	にんじん	5		
	○	キャベツ	20		
	○	ブロッコリー	10		
	○	冷凍大豆	10		
	○	豆乳	3		
		塩麹	1		
		オリーブオイル	1		
クラムチャウダー	○	じゃがいも	30		①じゃがいもは2cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは角切り、小松菜は2cm長さに切り、白菜は2cm幅の短冊切り、リーキは斜め薄切りにする。 ②油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、リーキを炒める。 ③お湯を加え、煮込む。 ④じゃがいもを加える。 ⑤あさり、マッシュルームを加える。 ⑥小松菜・白菜を加えて煮る。 ⑦白花豆、牛乳、ルウ、調味料を加えてひと煮立ちさせて仕上げる。
	○	とり肉(小間切り)※	10		
	○	にんじん	20		
	○	たまねぎ	20		
	○	小松菜	5		
	○	白菜	15		
	○	リーキ(西洋ネギ)	5		
		うまみ丸ごとマッシュルーム	5		
		冷凍あさり	10		
		牛乳	15		
		ベシヤメルソース	4		
		白花豆	4		
		コンソメ	0.6		
		天日塩	0.5		
		白こしょう	0.02		
		サラダ油	0.3		
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)	
22	16	緑黄色	24 g		
県産品使用割合		その他	130 g		
72.7%		合計	154 g		
※食品の重複カウントはしない				・どの料理にも豆製品が入るように工夫をした。 ・パンの献立でも食塩摂取量が高くないよう、減塩の工夫をした。 ・ごぼうはごはん、和食のイメージだが、ピザの具にすることで、パンでも洋食でも食べられるように味付けに工夫をした。	

<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
613 kcal	28.7 g	20.2 g	403 mg	102 mg	3.03 mg	2.3 mg	551 μgRAE	0.67 mg	0.85 mg	51 mg	7.5 g	2.0 g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15.40%	29.60%										
基準値	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの										
650 kcal	13%~20%	20%~30%	350 mg	50 mg	3 mg	2 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg	4.5 g	2 g
充足率												
94.3%			115.1%	204.0%	101.0%	115.0%	275.5%	167.5%	212.5%	204.0%	166.7%	100.0%

※ 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。