

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(6,240食)

献立提供の月( 6月)

使用県産品目	米、豚肉(キングポーク)、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、にら、ヤーコン、キャベツ、きゅうり、こまつな、赤パプリカ、なす、じゃがいも、いんげん、根深ねぎ、油揚げ、木綿豆腐			1食あたり価格(予定)
				299.18 円
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
スタミナ丼	○	米	80	①米は米粒麦と一緒に炊飯し、弁当箱に盛り付ける。 ②野菜は3回きれいに洗う。 たまねぎは5mmスライス、ごぼうは笹がき、にんじんは千切り、にらは3cmカットしめじはバラにしておく。 しょうがはみじん切りにする。 ③釜に油を入れ、しょうがを炒める。 ④豚小間肉も炒めて、色が変わったたら、ごぼう、にんじんを炒める。 ⑤にんじんが少し柔らかくなったら、その他の野菜と調味料を入れ、炒め合わせる。 ⑥中心温度をはかり、配食する。
	○	米粒麦	4	
	○	豚小間肉(キングポーク)	40	
	○	しょうが	0.8	
		料理酒	1	
		米サラダ油	0.3	
	○	たまねぎ	20	
	○	ごぼう	12	
	○	にんじん	10	
	○	しめじ	10	
	○	にら	8	
		上白糖	0.2	
		焼き肉のタレ	6	
		濃口しょうゆ	0.4	
牛乳	○	普通牛乳	206	①牛乳パックを配食する。
県産野菜とヤーコンのサラダ	○	冷凍千切りヤーコン	15	①野菜は3回きれいに洗う。 ②キャベツは5mmの千切り、きゅうりは輪切り、こまつなは3cmカット、赤パプリカは3mmスライスにする。 ③野菜をゆでて、中心温度をはかり、ザルにあげ、冷却機にかける。 ④ドレッシングはボトルを消毒し、ボールにあげる。 ⑤冷却した野菜の温度を確認し、釜に入れ、ドレッシングと和える。 ⑥中心温度をはかり、配食する。
	○	キャベツ	10	
	○	きゅうり	5	
	○	こまつな	20	
	○	赤パプリカ	5	
	○	コーンクリームシードレッシング	6	
夏のちっくんみそ汁	○	なす	10	①野菜は3回きれいに洗う。 ②油揚げは短冊、とうふはさいの目に切る。油揚げをゆでて、油抜きする。 ③みそは水でといておく。 ④いんげんは3cmカットし、下ゆでする。 ⑤なすは半月切り、じゃがいもはさいの目、たまねぎは5mmスライス、長ねぎは小口切りにする。 ⑥釜に水を入れ、じゃがいもを入れ加熱する。 ⑦沸騰してきたら、油揚げ、豆腐を入れる。じゃがいもが少し柔らかくなったら、いんげん以外の野菜を入れる。 ⑧だしとみそを入れ、最後にいんげんを入れる。 ⑨中心温度をはかり、配食する。
	○	じゃがいも	25	
	○	たまねぎ	10	
	○	いんげん	5	
	○	根深ねぎ	15	
	○	油揚げ	3	
	○	木綿豆腐	25	
		本だし	0.7	
		信州みそ	6.5	
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) この給食はほとんどの食材を茨城県産・筑西市産でそろえ、地産地消率が90%近い献立です。夏の献立として、暑さに負けないような、スタミナのつく食材を使用した「スタミナ丼」と食欲のわくカラフルで見た目が鮮やかな「県産野菜とヤーコンのサラダ」、筑西市産の食材を使った「夏のちっくんみそ汁」を組み合わせました。スタミナ丼の中のしめじやみそ汁の中のなす、いんげんなどは苦手とする子どもたちが多い食材ですが、味付けを工夫したり、汁の中に入れてみそを溶かすことで、食べやすいようにしました。調理についても、しめじはよく炒める、なすは煮溶けすぎないように、入れるタイミングを工夫する、いんげんは下ゆですて色鮮やかに仕上げるなどの工夫を行いました。
22	20	緑黄色	35 g	
県産品使用割合		その他	102.8 g	
90.9%		合計	137.8 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
663	25	19.2	344	89	3.2	3.8	238	0.84	0.64	41	5	2
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	15.39%	26.58%										
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	20	5	2
	kcal		mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
102.0%			98.3%	178.0%	106.7%	190.0%	119.0%	210.0%	160.0%	205.0%	100.0%	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。