

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(2800

食)

献立提供の月(11 月)

使用県産品目	【桜川市産】米飯 たまねぎ なす 山桜はちみつ 木綿豆腐 【茨城県産】牛乳 キングポーク ビーマン キャベツ さくらだこ きゅうり こまつな 卵 れんこん にんじん チンゲンサイ 梨			1食当たり価格(予定) 269.00 円
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	米 米粒麦	80 8	①たまねぎ・ピーマンは、千切りにする。なすは、いちよう1cmに切る。 ②豚肉に下味をつける。 ③豚肉を炒めて火が通ったら、たまねぎ・なす・ピーマンを加えて炒める。 ④調味料を加えて、炒めて完成。
牛乳	○	普通牛乳	206	
ハニーキングポークケチャップ	○	キングポーク・薄切りロー	40	
	○	たまねぎ	20	
	○	なす	15	
	○	ピーマン	10	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		清酒	1	
		片栗粉	2	
		しょうゆ	1.2	
		ケチャップ	4	
	○	山桜はちみつ	2	
		キャノーラ油	1	
さくらだこの和え物	○	キャベツ	25	①乾燥わかめを水で戻し、ホールコーンを消毒して開缶する。 ②キャベツは5mm、きゅうりは2mm、こまつな3cmにさくらだこは一口大に切る。 ③②を茹でて冷ます。 ④調味料と和えて完成。
	○	さくらだこ	10	
	○	きゅうり	5	
	○	こまつな	10	
		ホールコーン	7	
		乾燥わかめ	0.5	
		オリーブ油	0.8	
		食塩	0.7	
		こしょう	0.04	
		レモン果汁	0.02	
県産れんこんの卵スープ	○	鶏卵	15	①れんこん・たまねぎをみじん切りし、にんじんをいちよう3mm、チンゲンサイ3cmに切る。 切干大根は戻して2cm、豆腐はさいの目に切る。 ②釜で湯を沸かし、中華だしでだしを取る。 ③①を加える。 ④塩・こしょうを加え味を調える。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけたら、溶き卵を加えて完成。
	○	れんこん	10	
	○	たまねぎ	20	
	○	にんじん	10	
	○	チンゲンサイ	10	
		切干大根	4	
	○	木綿豆腐	25	
		中華だし	1.5	
		片栗粉	1.2	
		塩	0.4	
		こしょう	0.04	
梨(豊水)	○	梨	50	①洗浄し、皮をむいて切る。

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) ・自然豊かな桜川市の名産品や県産の食材を多く使用した。 ・献立を目でも楽しめるよう、色彩豊かなものとした。 ・桜川市産の山桜はちみつをアクセントとして入れることで味に深みを出すことができた。 ・水分補給としての役割も果たす梨を、給食にとり入れた。
24	17	緑黄色	38 g	
県産品使用割合		その他	94 g	
70.8%		合計	143 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
703	27.5	18.8	362	82	3	2.9	364	0.8	0.63	39	5.5	1.9
	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16%	24%										
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												
108.2%			103.4%	164.0%	100.0%	145.0%	182.0%	200.0%	157.5%	156.0%	122.2%	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。