

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 (606食)

献立提供の月 (10 月)

使用県産品目	米 牛乳 ぶた肉 にんにく しょうが れんこん さつまいも まいたけ 赤ピーマン 白ごま きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ しらす 梅 鶏卵 ほうれん草 大根 豆腐 りんご				1食当たり価格 (予定・税抜)
					294.73 円
献立名	県産に ○	材料名	分量 (g)	作り方	
ごはん	○	米(笠間市産)	70	①野菜類をよく洗う。にんにく・しょうがはすりおろし、さつまいもは1cmのいちよう切り、れんこんは5mmのいちよう切りにする。まいたけはほぐし、赤ピーマンは角切りにする。 ②白ごまは乾煎りしておく。 ③さつまいもは素揚げする。 ④ぶた肉ににんにく、しょうが、清酒を加えサラダ油でいためる。 ⑤れんこん、まいたけ、赤ピーマン、素揚げしたさつまいもを順に加えていためる。 ⑥調味料、白ごまを加えていため、仕上げる。	
牛乳	○	牛乳	206		
笠間市産ぶた肉と根菜の 甘辛いため	○	ぶたもも小間肉(笠間市産)	30		
		清酒	0.8		
	○	にんにく(笠間市産)	0.3		
	○	しょうが(笠間市産)	0.3		
		サラダ油	0.7		
	○	さつまいも(笠間市産・有機)	20		
		大豆白絞油	2		
	○	れんこん	15		
	○	まいたけ(笠間市産)	8		
	○	赤ピーマン(笠間市産)	8		
		上白糖	1.1		
		こいくちしょうゆ	1.7		
		清酒	1.6		
		本みりん	1		
	○	白いりごま(笠間市産)	0.7		
しらすと野菜の梅あえ	○	きゅうり	10	①野菜類はよく洗う。きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm長さ、キャベツは短冊切りにする。 ②しらすは乾煎りして、冷ます。 ③野菜はゆでて、冷却する。 ④梅ペースト、こいくちしょうゆ、上白糖は混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑤野菜、しらす、ドレッシングを混ぜ合わせて仕上げる。	
	○	にんじん(笠間市産・有機)	3		
	○	小松菜(笠間市産・有機)	12		
	○	キャベツ	30		
	○	しらす干し	3		
	○	梅ペースト(笠間市産)	2.2		
笠間のかきたまみそ汁		こいくちしょうゆ	1	①野菜類はよく洗う。だいこん・にんじんはいちよう切り、たまねぎは薄切り、ほうれん草は3cm長さに切る。豆腐はさいの目に切る。 ②釜に湯を沸かし、かつおだしパックでだしをとる。 ③だいこん、にんじんを加える。 ④たまねぎ、豆腐を加える。みそは水で溶いておく。 ⑤鶏卵は割卵しよく溶きほぐす。 ⑥ほうれん草、みそを加える。 ⑦溶き卵を加えて仕上げる。	
		上白糖	1.3		
	○	にんじん(笠間市産・有機)	12		
		だいこん	10		
		たまねぎ	25		
	○	木綿豆腐(笠間市産)	20		
	○	ほうれん草(笠間市産・有機)	10		
	○	鶏卵(笠間市産)	20		
		白みそ(笠間市産)	7		
		かつおだしパック	2		
りんご		水	170		
	○	りんご	40	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) ・茨城県産・笠間市産の食材を積極的に取り入れ、彩りが良くなるよう努めた。 ・不足しがちな食物せんいを摂取できるよう、根菜類やきのこを取り入れた。 ・たんばく質、カルシウム、鉄を摂取できるよう献立全体に様々な食品を取り入れた。
22		21	緑黄色	45 g	
県産品使用割合			その他	90.6 g	
95.5%			合計	135.6 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	たんばく質	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
638	25.8	17.5	366	71	2.9	2.4	499	0.81	0.66	56	5	2
k c a l	g	g	m g	m g	m g	m g	μ g RAE	m g	m g	m g	g	g
	たんばく質/E	脂肪/E										
	16.20%	24.70%										
基準値	摂取エネルギーの %~ %	摂取エネルギーの %~ %										
650			350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5	2
k c a l			m g	m g	m g	m g	μ g	m g	m g	m g	g	g
充足率												
98.2%			104.6%	142.0%	96.7%	120.0%	249.5%	202.5%	165.0%	224.0%	111.1%	100.0%

※ 総食品数及び県産品数の数え方は、令和7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。