

令和7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 (606食)

献立提供の月 (10 月)

使用県产品目	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)			
献立名	県産に○	材料名	分量 (g)	作り方					
ごはん	○	米(笠間市産)	70						
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	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のいちょう切り、れんこんは5mmのいちょう切りにする。まいたけはほぐし、赤ピーマンは角切りにする。					
	○	清酒	0.8	②白ごまは乾煎りしておく。					
	○	にんにく(笠間市産)	0.3	③さつまいもは素揚げする。					
	○	しょうが(笠間市産)	0.3	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。					
	○	サラダ油	0.7	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。					
	○	さつまいも(笠間市産・有機)	20	⑥調味料、白ごまを加えていため、仕上げる。					
	○	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。					
	○	にんじん(笠間市産・有機)	3	②しらすは乾煎りして、冷ます。					
	○	小松菜(笠間市産・有機)	12	③野菜はゆでて、冷却する。					
	○	キャベツ	30	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。					
	○	しらす干し	3	⑤野菜、しらす、ドレッシングを混ぜ合わせて仕上げる。					
	○	梅ペースト(笠間市産)	2.2						
	○	こいくちしょうゆ	1						
	○	上白糖	1.3						
笠間のかきたまみそ汁	○	にんじん(笠間市産・有機)	12	①野菜類はよく洗う。だいこん・にんじんはいちょう切り、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。					
	○	だいこん	10	②釜に湯を沸かし、かつおだしパックでだしをとる。					
	○	たまねぎ	25	③だいこん、にんじんを加える。					
	○	木綿豆腐(笠間市産)	20	④たまねぎ、豆腐を加える。みそは水で溶いておく。					
	○	ほうれん草(笠間市産・有機)	10	⑤鶏卵は割卵しよく溶きほぐす。					
	○	鶏卵(笠間市産)	20	⑥ほうれん草、みそを加える。					
	○	白みそ(笠間市産)	7	⑦溶き卵を加えて仕上げる。					
	○	かつおだしパック	2						
	○	水	170						
りんご	○	りんご	40	①洗浄し、皮をむいて切る。					

総食品数	県产品数	野菜 総量		食品構成で配慮・工夫したところ (記述)					
22	21	緑黄色	45 g	・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。					
県产品使用割合		その他	90.6 g	・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。					
95.5%		合計	135.6 g	・たんぱく質、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。					
※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
638	25.8	17.5	366	71	2.9	2.4	499	0.81	0.66	56	5	2
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/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		
kcal	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	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%

※ 総食品数及び県产品数の数え方は、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。