

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)

所属

小学生低学年 小学生中学年 小学生高学年 中学生 高校生

氏名

献立実施食数(2520 食)

献立提供の月(9 月)

使用県産品目	米、牛乳、山桜牛、青ピーマン、赤ピーマン、しめじ、れんこん、たまねぎ、漬屋味噌、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、木綿豆腐、モロヘイヤ、もやし、たけのこ、えのきたけ、根深ねぎ、きくらげ、鶏卵、酒寄みかん			1食当たり価格(予定・税抜)
				389.00 円
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○	米飯 米粒麦	80 8	①青・赤ピーマンは2mmスライス、たまねぎは1cmスライス、れんこんは3mmのいちよう切りにする。 ②白ごまを炒る。●の調味料を合わせておく。 ③山桜牛をにんにく、しょうが、豆板醤、油で炒める。 ④たまねぎ、しめじ、れんこんを加えて炒める。 ⑤④に火が通ったら、●で調味をし、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。 ⑥いりごまを加えて完成。
牛乳	○	普通牛乳	206	
山桜牛と県産パプリカのブルコギ	○	山桜牛 かた肉 おろしにんにく おろししょうが 豆板醤 キャノーラ油	30 0.5 0.5 0.2 0.5	
切干大根とチーズのサラダ	○	青ピーマン	10	
	○	赤ピーマン	5	
	○	ぶなしめじ	5	
	○	れんこん	5	
	○	たまねぎ	30	
	○	●漬屋味噌 ●甜麺醤 ●こいくちしょうゆ ●上白糖 ●キャノーラ油 ●穀物酢	1 1.2 1.2 0.5 0.5	
	○	切干大根	3	
	○	キャベツ	20	
	○	きゅうり	5	
	○	にんじん	5	
モロヘイヤと卵の とろみスープ	○	こまつな 角切りチーズ4mm角 糸かつお節	10 3 0.5	①切干大根を水にもどす。 ②キャベツは5mmスライス、にんじんは千切り、きゅうりは2mm、こまつなは2cmに切る。 ③糸かつお節を軽く炒る。 ④●ドレッシングを作る。 ⑤①と②の野菜をそれぞれ茹でて、冷ます。 ⑥野菜とチーズ、糸かつお節を合わせて、④と合わせて完成。
	○	●こいくちしょうゆ ●上白糖 ●キャノーラ油 ●穀物酢	1.4 1 1 0.5	
	○	木綿豆腐	20	
	○	モロヘイヤ	5	
	○	もやし	10	
	○	たけのこ千切り水煮	5	
	○	えのきたけ	5	
	○	根深ねぎ	5	
	○	きくらげ 乾燥 千切り カットわかめ	0.5 0.5	
	○	液卵全卵 ●がらスープ ●鶏がらだし ●塩 こしょう ごま油	15 10 1 0.3 0.03 1	
酒寄みかん	○	酒寄みかん	60	①皮のついたまま消毒をし、よくすすぐ。
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)
30	22	緑黄色	35 g	・なるべく多くの食品類を取り入れるように意識し、彩りや食感を楽しめる献立とした。
県産品使用割合		その他	108.5 g	・不足しがちな豆類、きのこ類、果物を取り入れた。
73.3%		合計	143.5 g	・野菜の組み合わせを意識して、減塩の献立にした。
※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
683	25.5	21.7	375	85	3.52	4.5	417	0.64	0.62	55	5.3	1.99
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	14.9%	28.6%										
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	μ g	mg	mg	mg	g	g
充足率												
105.1%			107.1%	170.0%	117.3%	225.0%	208.5%	160.0%	155.0%	220.0%	117.8%	99.5%

※ 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。