

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(400 食)

献立提供の月(12 月)

使用県产品目	米、牛乳、かしまし豚、しょうが、れんこん、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、切干大根、ブロッコリー、人参、大豆、白菜、さつまいも、長ねぎ、油揚げ、小松菜、ぶどう			1食当たり価格(予定・税抜) 329.70 円
献立名	県産に ○	材料名	分量(g)	作り方
鹿嶋市産黒米入りごはん	○	こめ 精白米	75	
	○	こめ 黒米	7.5	
牛乳	○	牛乳	206	
かしましぶたと茨城野菜の 彩り炒め	○	かしまし豚 もも 千切り	33.75	1.れんこんは、いちょう切り、ピーマン、赤ピーマンは角切りにする。 2.しょうがは、みじん切りにする。 3.ぶた肉にでん粉をつける。 4.釜にこめ油、2を入れ加熱し、3を炒める。 5.1を入れて炒める。 6.調味料と水を入れる。 7.最後にごま油を入れ、完成。
	○	でんぶん	0.75	
	○	しょうが	0.15	
	○	こめ油	0.75	
	○	れんこん	18.75	
	○	ピーマン	11.25	
	○	赤ピーマン	11.25	
		オイスターソース	2.25	
		しょうゆ	1.13	
		酒	0.75	
		上白糖	0.45	
		こしょう	0.01	
		水	2.78	
		ごま油	0.38	
ごま香るきのこ和え	○	しめじ	11.25	1.しめじは、石づきをとりほぐす。切干大根は戻す。ブロッコリーは一口大に切る。人参はいちょう切りにする。 2.野菜はそれぞれゆでておく。 3.ゆでてよく冷ました野菜を調味料で和える。
	○	切干大根	4.5	
	○	ブロッコリー	18.75	
	○	にんじん	7.5	
	○	大豆	6	
		すりごま	1.13	
		いりごま	0.75	
		しょうゆ	1.5	
		上白糖	1.35	
茨城野菜の豆乳入りみそ汁	○	はくさい	15	1.白菜は、ざく切り、さつまいもは角切り、長ねぎは小口切り、油揚げは千切り、小松菜は3cm切り、人参はいちょう切りにする。 2.だし汁に野菜を入れて煮る。 3.みそを溶き入れ、最後に豆乳を入れる。
	○	さつまいも	15	
	○	小松菜	15	
	○	長ねぎ	3.75	
	○	油揚げ	3.75	
	○	にんじん	5.25	
		調整豆乳	15	
		白みそ	4.5	
		だしパック	1.88	
		水	82.5	
ぶどう	○	ぶどう	20	

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)							
24	20	緑黄色	69 g	・生徒が授業で育てている野菜を活用した献立になるようにした。							
県产品使用割合		その他	53.4 g	・豆乳を使用することで減塩につながる献立になるようにした。							
83.3%		合計	122.4 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
654 kcal	26.7 g	19.2 g	365 mg	109 mg	3 mg	3.7 mg	241 μgRAE	0.67 mg	0.56 mg	81 mg	6.1 g	1.56 g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16%	26%										
基準値	摂取エネルギーの 13%~20%	摂取エネルギーの 20%~30%										
650 kcal			350 mg	50 mg	3 mg	2 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	20 mg	5 g	2 g
充足率												
100.6%			104.3%	218.0%	100.0%	185.0%	120.5%	167.5%	140.0%	405.0%	122.0%	78.0%

※ 総食品数及び県產品数の数え方は、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。