

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(400 食) 献立提供の月(12 月)

使用県産品目		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	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。	
	○	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		
		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		県産品数	野 菜 総 量		食品構成で配慮・工夫したところ(記述) ・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。 ・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。
24		20	緑黄色	69 g	
県産品使用割合			その他	53.4 g	
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	26.7	19.2	365	109	3	3.7	241	0.67	0.56	81	6.1	1.56
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16%	26%										
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	20	5	2
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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。