

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(2,740 食) 献立提供の月(11 月)

使用県産品目	米 牛乳 つくば鶏 米粉 ごぼう ちりめんじゃこ 金ごま はくさい もやし 水菜 千石きゅうり 豚肉 油揚げ だいこん だいこん葉 れんこん にんじん さといも しめじ 小松菜 ねぎ			1食当たり価格(予定・税抜)
				315.31 円
献立名	県産に ○	材料名	分量(g)	作り方
東町特別栽培米ごはん	○	精白米	80	①鶏肉に清酒、おろし生姜で下味をつける。凍り豆腐は水戻しし、軽く水気を絞る。 ②ごぼうは素揚げ、凍り豆腐と鶏肉は米粉をまぶして揚げる。 ③きび砂糖、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉を合わせて加熱し、枝豆を加えてたれを作る。 ④揚げた具材に③のたれを絡める。
牛乳	○	普通牛乳	206	
カレーなチキンチキン?ごぼう	○	つくば鶏むね肉切身10g	30	
		清酒	1	
		おろし生姜	0.5	
		凍り豆腐1.5cm角	3	
	○	米粉	4	
	○	ごぼう(斜め切り)	30	
		むき枝豆	10	
		大豆油	4	
		きび砂糖	3	
		こいくちしょうゆ	3	
	本みりん	1.5		
	清酒	1.5		
	カレー粉	0.2		
金ごまじゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	1	①ちりめんじゃこ、金ごま、のりは、スチコンで焼き、冷蔵庫で冷やす。 ②はくさいは1cm、水菜は2cm、きゅうりは3mmの輪切りに切る。 ③野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 ④調味料を合わせ、①③と和える。
	○	金ごま	1	
		素干し風焼きのり	0.5	
	○	はくさい	20	
	○	りょくとうもやし	10	
	○	水菜	10	
	○	千石きゅうり	10	
		冷凍ホールコーン	5	
		ノンエッグマヨネーズ	5	
		白だしつゆ	1.5	
コンコンみぞれ汁		こしょう 黒	0.01	
	○	豚小間肉	8	①だしパックでだしをとる。 ②だいこんはすりおろし、だいこん葉は小口切り、れんこんとにんじんは3mmのいちよう切り、さといもは5mmの半月切り、しめじはいしづきを切ってほぐし、小松菜は2cm、ねぎは小口切りする。 ③だし汁に豚肉と酒を入れて加熱する。 ④あくをとり、れんこん、にんじん、だいこんおろし、さといも、しめじの順に入れて加熱する。 ⑤油揚げを加えて加熱し、だいこん葉と小松菜、ねぎを加えて調味し、でん粉でとろみをつける。
		清酒	0.5	
	○	冷凍油揚げ	8	
	○	だいこん	20	
	○	だいこん 葉	5	
	○	れんこん	10	
	○	にんじん	15	
	○	さといも(半月切り)	15	
	○	ぶなしめじ	10	
	○	小松菜	10	
	○	根深ねぎ	8	
		だしパック(かつお)	3	
		うすくちしょうゆ	4	
		本みりん	1	
	食塩	0.1		
	じゃがいもでん粉	0.5		
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)
26	21	緑黄色	33 g	・子どもが苦手なごぼうや豆製品を甘辛いカレー味に仕上げ、食べやすくした。
県産品使用割合		その他	135 g	・家庭での摂取が難しい小魚、種実類、海藻類をマヨネーズと和えることで食べやすくし、
80.8%		合計	168 g	白だしでうま味を加えることで、減塩に努めた。
※食品の重複カウントはしない				・だいこんをすりおろし、汁にとろみをつけることで減塩に努めた。

<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
702	30.6	23.1	396	124	3.26	3.4	263	0.39	0.52	36	6.3	2.0
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	17.40%	29.60%										
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	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
108.0%			113.1%	248.0%	108.7%	170.0%	131.5%	97.5%	130.0%	144.0%	140.0%	98.0%

※ 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。