

## 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( 2,740 食)

献立提供の月( 11 月)

使用県产品目	米 豚肉 牛乳 つくば鶏 米粉 ごぼう ちりめんじやこ 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
東町特別栽培米ごはん	○ 精白米	80
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 清酒 おろし生姜 凍り豆腐1.5cm角 ○ 米粉 ○ ごぼう(斜め切り) むき枝豆 大豆油 きび砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 カレー粉	30 1 0.5 3 4 30 10 4 3 3 1.5 1.5 0.2
金ごまじやこサラダ	○ ちりめんじやこ ○ 金ごま ○ 素干し風焼きのり ○ はくさい ○ りょくとうもやし ○ 水菜 ○ 千石きゅうり ○ 冷凍ホールコーン ○ ノンエッグマヨネーズ ○ 白だしつゆ ○ こしょう 黒	1 1 0.5 20 10 10 10 5 5 1.5 0.01
コンコンみぞれ汁	○ 豚小間肉 ○ 清酒 ○ 冷凍油揚げ ○ だいこん ○ だいこん 葉 ○ れんこん ○ にんじん ○ さといも(半月切り) ○ ぶなしめじ ○ 小松菜 ○ 根深ねぎ ○ だしパック(かつお) ○ うすくちしょうゆ ○ 本みりん ○ 食塩 ○ じゃがいもでん粉	8 0.5 8 20 5 10 15 15 10 10 8 3 4 1 0.1 0.5
総食品数	県产品数	野菜総量
26	21	緑黄色 33 g
県产品使用割合	その他	135 g
80.8%	合計	168 g
※食品の重複カウントはしない		食品構成で配慮・工夫したところ(記述) ・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。 ・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、白だしでうま味を加えることで、減塩に努めた。 ・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。

## &lt;栄養価・充足率&gt;

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 kcal	30.6 g	23.1 g	396 mg	124 mg	3.26 mg	3.4 mg	263 μgRAE	0.39 mg	0.52 mg	36 mg	6.3 g	2.0 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 13%~20%	摂取エネルギーの 20%~30%										
650 kcal			350 mg	50 mg	3.0 mg	2.0 mg	200 μg	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	2.0 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。