

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(540 食)

献立提供の月(10 月)

使用県産品目	ソフトめん、豚肉、ひきわり大豆、にんじん、玉ねぎ、にら、長ねぎ、チンゲンサイ、赤味噌、牛乳、さつまいも、かぼちゃ、水菜、キャベツ、赤ピーマン、もやし、ちりめんじゃこ、巨峰			1食当たり価格(予定・税抜)
				317.80 円
献立名	県産に○	材料名	分量(g)	作り方
汁なし担々麺	○	ソフトめん	100	①にんにく、しょうがはすりおろし、にんじんは千切り、玉ねぎは粗みじん切り、にらは4cmにカット、長ねぎは小口切り、チンゲンサイは3cm大にカットする。 ②釜にごま油をひいて熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れて火が通るまで炒める。 ③②にレバーチップ、ひきわり大豆を入れて炒める。 ④③に玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、水、ガラスープを入れて煮立たせ火を通す。 ⑤調味料とねりごまを合わせておく。 ⑥④の釜に⑤の合わせ調味料を入れ、全体に味をなじませる。 ⑦⑥に長ねぎとチンゲンサイを入れ、野菜に火が通ったら、豆乳とすりごまを入れる。 ⑧水で溶いたじゃがいもでん粉を入れて、とろみをつけ、完成。
	○	豚ひき肉	38	
	○	レバーチップ	5	
	○	県産ひきわり大豆	24	
		にんにく	0.5	
		しょうが	0.5	
		豆板醤	0.4	
		甜麺醤	2.4	
		ごま油	0.7	
	○	にんじん	13	
	○	玉ねぎ	50	
	○	にら	7	
	○	長ねぎ	13	
	○	チンゲンサイ	12	
		白ねりごま	7	
		白すりごま	5	
		しょうゆ	1.8	
	○	赤味噌	7	
		調整豆乳	10	
		がらスープ	4	
		じゃがいもでん粉	0.7	
		水	50	
牛乳	○	牛乳	206	
コロコロ野菜のフリッター	○	さつまいも皮付き角切り	20	①さつまいも角切りとかぼちゃ角切りをよく洗う。 ②天ぷら粉、ベーキングパウダー、食塩を冷水で溶く。 ③②に角切り野菜を入れて混ぜる。 ④③を小さなお玉で救い上げ、170℃に熱した油で揚げる。 ⑤中心温度が上がったことを確認し、油から引き上げ、油切りをする。
	○	かぼちゃ皮付き角切り	30	
		天ぷら粉	7	
		ベーキングパウダー	0.05	
		食塩	0.1	
		水	6	
		こめ白絞油	5	
じゃこと水菜の和え物	○	水菜	9	①野菜を3回以上よく洗い、水菜は3cm大、キャベツは短冊切り、赤ピーマンはスライスする。 ②ちりめんじゃこは乾煎りにして中心温度を確認し、冷却する。 ③野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。 ④野菜とちりめんじゃこを調味液で和える。
	○	キャベツ	25	
	○	赤ピーマン	6	
	○	もやし	25	
	○	ちりめんじゃこ	3	
		ごま油	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		穀物酢	1.2	
		上白糖	0.6	
ぶどう	○	巨峰	20	1粒1粒を房から切り、消毒、すすぎをして配食する。
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) ソフト麺が主食の日は、食塩過剰になりやすい。しかし、ミートソースなど汁気がないメニューの時は食塩を抑えることができることが多い。茨城県の野菜をたくさん使った麺料理ができないか? と思い、考えたのがこの「汁なし担々麺」である。このメニューでは、和え物は付け合わせの扱いとして、麺の肉味噌ダレと絡めて、味を変えて楽しむことができるように、薄味に仕上げている。
24	18	緑黄色	77 g	
県産品使用割合		その他	114 g	
75.0%		合計	191 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
879	36.2	29	518	139	4.64	3.2	896	0.74	0.66	58	11.4	2.24
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	たんぱく質/E	脂肪/E										
	16.50%	29.70%										
基準値	摂取エネルギーの 13%~20%	摂取エネルギーの 20%~ 30%										
830			450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7	2.5
kcal			mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
充足率												
105.9%			115.1%	115.8%	103.1%	106.7%	298.7%	148.0%	110.0%	165.7%	162.9%	89.6%

※ 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。