

平成25年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

所属 ひたちなか市立学校給食センター
氏名 杉山 紀子 植田 琴 海野 春香

小学生 中学生 高校生 (Oでかこむ)

Table with columns: 使用郷土産物紹介, 献立名, 材料名, 分量(g), 指導内容資料. Includes ingredients like rice, milk, dried shiitake, and descriptions of local products like 'dried shiitake' and 'small pine vegetable'.

作り方

【ほっけの香り焼き】 ほっけに青のりをふってオーブンで焼く。
【湊っこ煮】 ①干し芋は細切りにする。②昆布は水で戻しておく。③厚揚げは短冊切りにして油抜きをしておく。④人参は千切り、しめじは小房に分けておく。⑤具材を炒め、調味料で煮る。⑥干し芋を加えて少し煮込む。
【秋冬野菜のみそ汁】 ①だしをとる。②鶏肉を入れて煮る。③煮えにくい具材から煮ていく。④調味する。

<栄養価・充足率>

Table with 13 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, マグネシウム, 亜鉛, 鉄, レチノール当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, 食塩相当量. Includes rows for energy (660 kcal) and percentage fulfillment (e.g., 103.1% for energy).

● 脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(kcal)に対する脂質エネルギー摂取量の比率を記入すること