

平成25年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

所属 大子町立学校給食センター
氏名 柏 知子 住友かほる

小学生 中学生 高校生 (○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, salmon, and chicken, along with detailed preparation instructions and photos of children releasing fish and a chicken.

作り方

- 1 みじん切りにしたたまねぎ・クレソン・パプリカとマヨネーズ・みそをあえソースをつくる。舟形のカップに鮭をならべソースをかけてオーブンで焼く
2 ひじきは水でもどしてから茹でる。野菜は2cmくらに切って茹でる。大豆ペーストと調味料をあえてソースをつくり、他の材料とあえる。
3 にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、こんにゃくは角切り、ゴボウはささがきにする。鍋に水を入れ、沸騰したらかつおぶしを入れだしをとる。鍋に油をひき、干し椎茸とごぼうを入れ炒める。さらに肉・だいこん・にんじん・こんにゃくを入れ軽く炒めたら、だしを入れる。火が通ったら、とうふ・ねぎと調味料を入れ、味をととのえる。

<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 values and percentages for each nutrient.

● 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