

平成 26 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 筑西市立川島小学校

氏名 告 恵理子

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	お米 わかさぎ たまねぎ 筑西きむち かぼちゃ さつまいも きゅうり レンコン にんじん ほうれん草 ねぎ 梨		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米 米粒麦	65g 5g	
牛乳	普通牛乳	206g	
わかさぎの 筑西きむち南蛮	わかさぎ 小麦粉 大豆白絞油 たまねぎ パプリカ【赤】 パプリカ【黄】 筑西きむちの素 穀物酢 砂糖 しょうゆ かつおだし ごま油	40g 10g 3g 15g 3g 3g 0.5g 3g 3g 3g 0.3g 0.3g	①玉ねぎ, パプリカを薄切りにする。 ②わかさぎの水気をペーパーでとり, 小麦粉をまぶして油で揚げる。 ③きむち南蛮ソースを作る。野菜とかつおだし, 水40mlを入れて加熱する。 ④酢, 砂糖, しょうゆで調味をし, 最後にきむちの素とごま油を加える。
かぼちゃとサツマイモ のサラダ	かぼちゃ サツマイモ ひよこ豆 きゅうり 塩 ヨーグルト 無糖 ハーフマヨネーズ	20g 20g 8g 8g 0.1g 5g 4g	①かぼちゃ, サツマイモは3cm, きゅうりは1cmの角切りにする。 ②かぼちゃとサツマイモを蒸す。きゅうりとひよこ豆は茹でる。 ③ヨーグルト・マヨネーズ・塩を混ぜておき, ②と和える。
レンコンと切干大根の みそ汁	鶏もも小間肉 サラダ油 レンコン にんじん ほうれん草 根深ねぎ 切干大根 乾燥しいたけ かつおだし 赤みそ 白みそ	8g 1g 20g 5g 15g 8g 3g 0.8g 1g 5g 4g	①切干大根, 乾燥しいたけを戻しておく。切干大根は5cm程度に切る。 ②レンコン, にんじんはいちょう切り, ほうれん草は3cm程度, ねぎは輪切りにする。 ③鍋に油をひき, 鶏肉→にんじん→れんこんを炒め, 軽く火が通ったら水を加える。 ④切干大根, しいたけを加えて調味する。最後にほうれん草, ねぎを加えて火を止める。
梨	梨	50g	

<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	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	食塩相当量	食物繊維
657kcal	23.9g	15.9g	485mg	78mg	2.5mg	2.7mg	338μg	0.52mg	0.54mg	41mg	2.2g	6.2g
103%	100%	22%	139%	98%	125%	91%	199%	130%	135%	205%	90%	124%

● 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