

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 美浦村立美浦中学校

氏名 沼畠ふみ子

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介		米(美浦産コシヒカリ), 那珂川の鮭, 大豆, 大根, 小松菜, 白菜, 水菜, れんこん, にんじん, キャベツ, にら, マッシュルーム, ローズポーク	
献立名	材料名	分量 (g)	作り方
ごはん	精白米 強化米	110 0.33	
牛乳	牛乳	206	
那珂川の鮭のひじき焼き	那珂川の鮭切り身 塩麩 スキムミルク ひじきドライパック	60 1.8 1.28 6	那珂川の鮭のひじき焼き ①さけの切り身は、塩麩・スキムミルク・ひじきを混ぜ合わせたものにつけておく。 ②オーブンで焼く。
骨元気サラダ	冷凍大豆 角切りチーズ 大根 ちりめんじゃこ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン こしょう 酢 サラダ油 さとう 塩 しょうゆ	15 11 15 8 16 7 10 0.01 4 2.7 2.56 0.26 1.28	骨元気サラダ ①大根は、角薄切りにする。小松菜は、1センチ位に切る。赤ピーマンは、1センチ角切りにする。 ②じゃこは、弱火でから煎りしておく。 ③大豆・大根・小松菜・赤ピーマン・ホールコーンは、ゆでて冷却機で冷やしておく。 ④ドレッシングを作り具材をあわせる。
中華風レインボースープ	春雨 白菜 水菜 蓮根 にんじん キャベツ にら マッシュルーム ローズポークこま肉 あさり水煮 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油	2 15 5 8 6 13 2.5 7 10 10 5 1.3 0.5 0.03 0.4	中華風レインボースープ ①春雨は、さっとゆでておく。 ②白菜は2センチくらい、水菜・にら・キャベツは1センチ位に切る。 ③にんじん・蓮根は銀杏切りにする。マッシュルームは薄切りにする。 ④釜に水を入れて煮立て、ローズポーク・根菜を先に入れる。 ⑤マッシュルーム・あさりも入れ味付けする。 ⑥キャベツ・白菜も入れ最後ににら・春雨を入れ味を整える。
みかん	みかん	82	

<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	食物繊維	食塩相当量
866kcal	41.3g	23g	455mg	127mg	4.4mg	6.78mg	508μg	0.96mg	0.69mg	66mg	4.7g	3.22g
106%	138%	24%	101%	91%	146%	170%	169%	192%	116%	189%	73%	107%

● 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