

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 つくばみらい市立谷和原学校給食センター

氏名 井波恵美子 菊池佳美

小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	つくばみらい市産:米, にんにく, 大根, しょうが, 長ねぎ, 小松菜, 白菜, にんじん, ずいき, しいたけ, 黒大豆みそ, 金ごま 茨城県産:牛乳, 大豆, 豚肉, れんこん		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米 大麦 強化米	70.00 3.50 0.21	
牛乳	普通牛乳	206.00	
いなだスタミナ焼き	いなだ切り身 こいくちしょうゆ みりん 清酒 にんにく 金ごま ごま油	50.00 2.50 2.00 1.50 1.00 1.00 0.50	いなだスタミナ焼き 1 にんにくはすりおろす。 2 しょうゆ, みりん, 清酒, にんにく, ごま油を混ぜ合わせ, たれを作り, いなだ切り身に下味をつける。 3 金ごまを振り, 焼く。
大豆と大根の中華そぼろ煮	だいず(きざみ) だいこん 豚ひき肉 しょうが サラダ油 こんにゃく 長ねぎ 黒大豆みそ こいくちしょうゆ 砂糖 中華だしの素 トウバンジャン でん粉	10.00 35.00 8.00 0.50 0.50 5.00 5.00 2.50 1.00 1.00 0.50 0.20 0.80	大豆と大根の中華そぼろ煮 1 だいこんは2cm幅のいちよう切り, しょうがはみじん切り, こんにゃくは短冊切り, 長ねぎはみじん切りにする。 2 だいこんとこんにゃくは下ゆでする。 3 サラダ油を熱し, トウバンジャンとしょうが, 長ねぎを香りが出るまで炒め, 豚ひき肉を加えさらに炒める。 4 刻んだだいず, だいこん, こんにゃく, 水を加え煮る。 5 黒大豆みそ, しょうゆ, 砂糖, 中華だしの素を加え, 調味する。 6 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
八宝スープ	あさり こまつな はくさい たまねぎ にんじん れんこん 干しずいき 干しいたけ(スライス) 食塩 こしょう 鶏がらスープの素 こいくちしょうゆ	10.00 30.00 15.00 10.00 10.00 10.00 3.00 1.00 0.50 0.02 0.50 2.50	八宝スープ 1 こまつな, はくさいは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんとれんこんはいちよう切りにする。干しずいきは水で戻し3cmの長さに切る。干しいたけはぬるま湯で戻す。 2 鍋に湯を沸かす。干しいたけの戻し汁を入れる。順に材料を入れ柔らかくなるまで煮る。 3 食塩, こしょう, 鶏がらスープの素, しょうゆを入れ, 調味する。
りんご	りんご(皮つき)	50.00	りんご 1 洗淨, 消毒し, 切る。

<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
670kcal	28.6g	21.4g	380mg	100mg	3.2mg	3.6mg	418μg	0.72mg	0.67mg	28mg	5.8g	2.49g
105%	119%	28.7%	109%	125%	160%	120%	246%	180%	168%	140%	116%	99.6%

● 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