

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 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 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	ほしいも 里芋 小松菜 にんじん 味噌 バインベリー パプリカ		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
赤米	精白米(コシヒカリ)	76	<b>【かますの宝石ソース】</b> ①かますは油で揚げる ②干しいも、パプリカ、ピーマンをみじん切りする。 ③みじん切りした野菜を調味料煮て、宝石ソースを作る。 ④揚げたかますに宝石ソースをかける。
	赤米	4	
牛乳	牛乳	206	
かますの宝石ソース	かます澱粉つき	30	
	揚げ油	3	
	ほしいも	8	
	パプリカ(赤)	5	
	パプリカ(黄)	5	
	ピーマン	4	
	しょうゆ	3	
	三温糖	2	<b>【小松菜のおひたし】</b> ①野菜をゆでて冷却する。 ②冷却したやさいと調味料をあえる。
	みりん	1	
	片栗粉	0.3	
小松菜のおひたし	小松菜	20	
	きゃべつ	20	
	にんじん	5	
	大豆の華	1	
	しょうゆ	1	
	一味唐辛子	0.02	
ゆうたんの味噌シチュー	里芋(ゆうたくん)	55	
	鶏肉	15	
	にんじん	18	
	玉ねぎ	50	
	白いんげん豆	10	
	クリームコーン缶	10	
	しめじ	4	
	冷凍グリーンピース	3	
	サラダ油	1	
	豆乳	30	
	ひたちなか市産味噌	6	
	塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	米粉	3	
	月桂樹の葉	1枚	
いちご(バインベリー)	バインベリー	30	

<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
710 kcal	26.0 g	17.1 g	341 mg	91 mg	3.5 mg	3.5 mg	500 μg	0.60 mg	0.51 mg	62 mg	7.4 g	2.0 g
110.9%	108.3%	21.6%	97.4%	113.8%	175.0%	116.0%	294.0%	150.3%	128.6%	308.6%	147.9%	81.6%

● 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