

平成 27 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 茨城町立共同調理場

氏名 森永 智恵子 , 三井 あすか , 伊藤 彩菜

対象 : 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	<茨城町産> 米, 黒米, さつまいも, ごぼう, にら, うまっかぶ, にんじん, 小松菜, しじみ, トマト, 長ねぎ じゃがいも, 秋メロン <茨城県産> 牛乳, 豚肉, きゅうり, セロリ, パセリ, しめじ, セロリ		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
黒米ごはん	精白米 黒米	70 5	1. 精白米に黒米を加えて炊飯する。
牛乳	牛乳	206	
豚肉のひめ丸くんソース	美明豚ロース切り身 塩 こしょう さつまいも ごぼう こめ白絞油 にら しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	50 0.1 0.03 6 5 1 6 4 2 3 0.8	1. 豚肉は塩・こしょうをし, オープンで焼く。 2. にらは小口切りにする。 3. さつまいもは小さめのいちよう切り, ごぼうはさがきにし, 素揚げする 4. 調味料を煮立て, にらを加える。 5. 焼いた豚肉に, にらソースをかけ, さつまいもとごぼうのをせる。
うまっかぶのこんぶあえ	うまっかぶ きゅうり にんじん 小松菜 塩吹きこんぶ 砂糖 しょうゆ ごま油 白いりごま こしょう 塩	30 10 8 10 1 0.3 1 1 1 0.01 0.1	1. うまっかぶは半月切りにし, 葉は小口切りにする。 2. きゅうりは輪切り, にんじんはせん切りにする。 3. 小松菜はざく切りにする。 4. 白炒りごまは煎って冷ましておく。 5. 砂糖から塩まででドレッシングをつくる。 6. 野菜をゆでて冷まし, ドレッシング, 塩昆布と和える。
酒沼シジミの和風ブイヤベース	しじみ トマト にんじん 長ねぎ しめじ じゃがいも セロリ にんにく オリーブ油 酒 塩 こしょう しょうゆ だしパック パセリ	10 30 10 10 8 20 5 0.5 1 1 0.5 0.01 4 2 2	1. しじみは砂ぬきしたものを使い, 酒蒸しして取り出しておく。 2. トマトはざく切り, にんじんはいちよう切り, じゃがいもはひと口大, ねぎは小口切り, セロリは薄切りにする。しめじは石づきをとっておく。 3. だしをとっておく。 4. オリーブオイルにみじん切りのにんにくを入れ, 香りを出す。 5. セロリも加え, 野菜類を炒める。 6. だし汁と調味料を加えて煮込む。 7. しじみを汁ごと加えて煮込み, パセリを加える。
秋メロン	秋メロン	37	1. メロンは洗浄し, 塩素消毒する。 2. 6等分に切る。

<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
634kcal	27.0g	15.2g	321mg	93mg	3.8mg	2.8mg	518μg	0.95mg	0.57mg	51mg	4.2g	2.4g
99%	112%	22%	92%	116%	190%	92%	305%	237%	142%	255%	84%	97%

● 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