

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 桜川市立真壁小学校

氏名 有田 尚子

対象 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	米, 牛乳, みそ, ほうれんそう, こまつな, ごぼう, ねぎ, 油揚げ, しめじ, 酒寄みかん		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	精白米	80	
牛乳	普通牛乳	206	
鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭切身 白ワイン マヨネーズ・ハーフ 米みそ 白みそ 普通牛乳 たまねぎ りん茎 生 アルミカップ	40 0.8 10 1.5 2 5 1	①鮭切身に白ワインをふる。 ②たまねぎをみじん切りにし, マヨネーズ, 白みそ, 牛乳と和え, みそマヨネーズをつくる。 ③アルミカップに鮭切身を入れ, みそマヨネーズをのせ, オープンで焼く。
ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう 葉 生 こまつな 葉 生 白すりごま こいくちしょうゆ さとう	30 20 3 2.5 2	①ほうれんそうとこまつなは, 2cmの長さに切る。 ②こまつなは, たっぶりの湯で茹で, 冷却する。 ③ほうれんそうは, たっぶりの湯で茹で, 冷水であくをぬき, 冷却する。 ④白すりごまは, 煎って冷ます。 ⑤ほうれんそう, こまつなと白すりごまを和え, しょうゆ, さとうで調味する。
うまかべすいとん	白玉粉 小麦粉(薄力粉) 水 ごぼう 根 生 にんじん 根 生 だいこん 根 生 干しいたけ 根深ねぎ 葉 軟白 生 油揚げ 茨城県産大豆使用 ぶなしめじ 生 かつおだし こいくちしょうゆ 食塩	3 9 8.4 15 10 15 0.8 10 5 5 0.2 6 0.2	①ごぼうは輪切り, にんじん, だいこんはいちょう切り, ねぎは小口切りにする。 ②干しいたけは, 水で戻す。しめじは根切りしてほぐす。 ③油揚げは, 油抜きし, 縦半分にして, 5mm幅に切る。 ④白玉粉と小麦粉(薄力粉)を混ぜ, 水を加えて, 耳たぶくらいの柔らかさにこねる。 ⑤鍋に湯を沸かし, しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, 油揚げ, ねぎの順に加え, かつおだし・しょうゆ・塩で調味する。 ⑥④を食べやすい大きさにちぎって入れる。煮えたら, できあがり。
酒寄みかん	酒寄みかん (温州みかん)	60	①流水で3回洗う。

<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
669kcal	25.9g	18.4g	369mg	116mg	3.2mg	3.0mg	622μg	0.70mg	0.58mg	38mg	4.8g	1.9g
105%	108%	25%	105%	145%	160%	100%	366%	175%	145%	190%	96%	76%

● 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