

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 筑西市立大村小学校

氏名 吉原由希子

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 和梨 レンコン きゅうり さつまいも 小松菜 大根 豆腐 油揚げ 味噌 ぶどう		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米 米粒麦	70g 5g	
牛乳	普通牛乳	206g	
鶏肉の梨ソース焼き	鶏もも切り身(皮なし) 和梨缶 しょうゆ 白ワイン 焼き肉のたれ	50g 5g 3.5g 1g 3g	①和梨はみじん切りにしておく。 ②①と和梨缶の汁, しょうゆ, 白ワイン, 焼き肉のたれを合わせ, 鶏肉を漬けておく。 ③②をスチコンで焼く。
レンコンの うめえ~サラダ	レンコン 酢 きゅうり 人参 冷凍枝豆 竹輪 梅チップ マヨネーズ(ハーフ) しょうゆ 砂糖	25g 0.6g 12g 6g 2g 5g 1g 8g 0.5g 0.1g	①レンコンはいちょう切りにし, 酢水につけておく。 ②きゅうりは輪切り, 人参はいちょう切りにしておく。 ③竹輪は輪切りにし, 茹でて冷やしておく。 ④③きゅうりと冷凍枝豆は茹でて冷やしておく。 ⑤①のレンコンとにんじんは蒸して, 冷やしておく。 ⑥調味料を合わせ, 調味液をつくっておく。 ⑦⑥の調味液と③~⑤を和える。
明野の手作り味噌汁	さつまいも 人参 乾燥しいたけ 小松菜 こんにゃく 大根 長ねぎ 木綿豆腐 油揚げ 白すりごま みそ かつおだし	25g 8g 0.8g 12g 10g 25g 12g 12g 5g 1g 11g 0.5g	①乾燥しいたけは水でもどしておく。 ②さつまいもは角切りにする。 ③人参・大根はいちょう切り, 小松菜は2cm位に切り, 長ねぎは輪切りにする。 ④こんにゃくは一口大に切り, 臭み抜きのため下ゆでしておく。 ⑤油揚げは短冊切りにして油抜きをしておく。 ⑥豆腐は一口大に切る。 ⑦煮えにくいものから釜に入れる。調味料・白ごまを入れて味をととのえる。
巨峰	ぶどう(巨峰)	30g	①一つ一つ枝を切り, 塩素消毒と洗いをを行う。

<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
670kcal	27.5g	19.1g	353mg	95mg	2.6mg	3.16mg	365μg	0.57mg	0.52mg	36mg	5g	2.25g
105%	115%	26%	101%	119%	130%	105%	215%	142%	130%	180%	100%	90%

● 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