

平成 28 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 下妻市立下妻中学校
氏名 島田 亜紀美

対象：小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	下妻市産：米(こしひかり)、赤米、ローズポーク、たまねぎ、青ピーマン、梨ジャム、水菜、チンゲンサイ、長ねぎ、巨峰 茨城県産：牛乳、赤ピーマン、ごぼう、にんじん、味噌、おから、油揚げ、木綿豆腐、さといも		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
赤米ごはん	米(こしひかり) 赤米 水	100 10 143	①米は洗米し、吸水させる。 ②炊く前に赤米を入れて、全体に馴染ませる。 ③分量の水を入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	
ローズポークの彩りソースがけ	ローズポーク ロース切身 食塩 白こしょう 清酒 小麦粉 薄力粉 じゃがいもでん粉 サラダ油	50 0.1 0.02 2 3 6 0.9	①ローズポークの切身に、塩、こしょう、清酒をふって下味をつける。 ②①に小麦粉、じゃがいもでん粉を混ぜ合わせたものをまぶし、200℃のオーブンで15分焼き、中心温度を確認する。 ③豚肉に火が通ったら、食器に盛り付けて彩りソースをかけて、完成させる。
(彩りソース)	しょうが たまねぎ りん茎、生 青ピーマン 果実、生 赤ピーマン 果実、生 こいくちしょうゆ レモン果汁 クッキング白ワイン 梨ジャム 食塩 じゃがいもでん粉	0.5 20 7 7 1.5 1.8 2 5 0.4 0.3	①しょうがをみじん切りにする。たまねぎは2cmのさいの目切り、青ピーマン、赤ピーマンは1.5cm程度のさいの目切りにする。 ②しょうがを乾煎りする。たまねぎを炒め、色が透き通ってきたら、青ピーマンと赤ピーマンを炒める。 ③全体に火が通ったら、水を入れ、調味料を入れて味を整える。 ④じゃがいもでん粉を水で溶いたものを入れ、軽いつろみをつける。
水菜とおからのシャキシャキ炒め	ごぼう ごま油 にんじん しめじ 油揚げ おから 旧来製法 水菜 葉、生 砂糖 つくばおろし味噌 清酒 水 白すりごま 白いりごま	10 0.4 8 10 4 15 10 1.2 4 1.3 7 1 1	①ごぼうはささがきにして酢水に浸けておく。 にんじんは短冊切り、しめじは石づきを落としてほぐしておく。油揚げは湯通しして油抜きをし、短冊切りにする。水菜はよく洗って3cmにカットしておく。 ②鍋にごま油を引いて馴染ませる。ごぼう炒めて、しんなりしてきたらにんじんを入れる。 ③にんにんに火が通ったら、しめじ、油揚げを入れて炒め、調味料と水を入れて味を付ける。 ④おからをほぐし入れて、炒める。 ⑤水菜とすりごま、炒りごまを入れて全体に馴染むようにいためたら、味を整えて仕上げる。 ⑥彩りよく盛り付けて完成。
チンゲン菜のとろーり卵とじ汁	チンゲンサイ 葉、生 だいこん 根、皮つき、生 えのきたけ 生 木綿豆腐 さといも にんじん 根、皮つき、生 あさり 生むきみ 根深ねぎ かつおだしパック 食塩 こいくちしょうゆ 白こしょう じゃがいもでん粉 とろろ昆布 卵	19 30 6 20 12 10 7 12 3 0.4 3 0.02 0.5 2 20	①チンゲンサイはよく洗って3cm程度のざく切りにする。大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、えのきたけは石づきを落としてほぐす。さといもは皮をむいて乱切りにし、塩水で洗い、ぬめりを落としておく。木綿豆腐はさいの目切りにしておく。 ②あさは臭みをとるために、清酒をふりかけ、浸しておく。 ③かつおだしパックを使ってだし汁をつくっておく。 ④鍋に湯をはり、にんじん、大根、さといもを加熱していく。 ⑤④に火が通ったら、木綿豆腐、えのきたけ、あさりを入れる。 ⑥チンゲンサイと長ねぎを入れ、だし汁、調味料を入れて味を整える。 ⑦水溶き片栗粉で軽かつろみをつけたら、とろろ昆布を入れる。 ⑧卵をよく溶き、鍋の具を混ぜながら静かに落としていく。 ⑨卵がふんわり固まったら、火を止めて中心温度を測り、仕上げる。
下妻産ぶどう	ぶどう 巨峰	30	①洗浄、消毒し、3回すすぐ。 ②水気を切って食器に盛り付ける。

<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
855kcal	35.8g	23.6g	433mg	133mg	5.0mg	5.67mg	510μg	1.2mg	0.71mg	35mg	6.6g	2.68g
104%	119%	25%	96%	95%	167%	142%	170%	240%	118%	100%	102%	89%

● 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