

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 阿見町立学校給食センター  
氏名 鶴田 美智子 潮崎 純子

対象：小学生  中学生  高校生  (○で囲む)

献立名	材料名	分量(g)	作り方
使用郷土産物紹介	【阿見町産】米・ヤーコン・にんじん・さといも・れんこん・切干大根・小松菜・ねぎ 【茨城県産】牛乳・鶏肉・きゅうり・水菜・ごぼう		
麦ごはん	精白米 麦	100 3	①炊飯する。
牛乳	牛乳	206	
鶏肉のピーナッツがらめ	鶏もも肉切り身(皮なし) 下味 A きざみピーナッツ	60 2 0.2 0.03 6 3 3 0.8 4 0.2 0.2 2	①鶏肉に下味をつける。 ②Aでたれを作る。 ③下味をつけた鶏肉に、でん粉をつけ、油で揚げる。 ④揚った鶏肉にAのたれをかけ、きざみピーナッツをからめて、出来上がり。
ぴりっとコンちゃんサラダ	ヤーコン にんじん ライトツナ きゅうり 水菜 A ラー油	50 10 12 8 10 4 3 2 1 0.1 0.1	①野菜類を洗い、切る。ヤーコン・にんじんは太めの干切り、きゅうりは輪切り、水菜は2cmくらい。 ②ツナはボウルにあげておく。 ③野菜類をゆでて、真空冷却機で冷やす。 ④Aを合わせてよく混ぜておく。 ⑤野菜類・ツナ・Aの調味料を混ぜ合わせて、出来上がり。
地場産野菜のみそけんちん汁	さといも れんこん 大根 にんじん さがきごぼう 小松菜 板こんにゃく 豆腐(木綿) ねぎ サラダ油 みそ(減塩) だしパック(かつお・こんぶ・にぼし)	25 15 25 10 8 15 10 25 8 0.5 15 2	①野菜類を洗い、切る。さといも・れんこん・大根・にんじんは皮をむいて、いちょう切り。小松菜は2cm位、ねぎは輪切りにする。(ごぼうは、地元のを地元の業者にさがきにしてもらっています) ②こんにゃくは食べやすい大きさにスライスし、下ゆでしておく。豆腐は袋からあげておく。 ③だしパックで、だしをとっておく。 ④釜に油を入れ、さといも、小松菜、ねぎ以外の材料を入れ、炒める。 ⑤とっただし汁を入れ、煮る。途中で、さといもを入れる。 ⑥材料が煮えたら、小松菜・ねぎを入れ、一度沸騰させ、溶いておいたみそを入れて、出来上がり。
みかん	うんしゅうみかん	40	

<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
881kcal	36.0g	23.4g	421mg	110mg	4.4mg	6.0mg	351μg	0.44mg	0.65mg	55mg	6.5g	2.77g
107.40%	120.00%	23.90%	93.60%	78.60%	146.70%	150.00%	117.00%	88.00%	108.30%	157.10%	100.00%	92.30%

● 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