

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 行方市立麻生学校給食センター

氏名 高野 加代子

対象  小学生  中学生  高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	行方市産 米・豚肉・長ネギ・人参・ほうれんそう・みつば・れんこん・だいこん・ごぼう・さといも・小松菜・はくさい		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米 米粒麦	70 5	・精白米・米粒麦は合わせて炊飯する。
牛乳	牛乳	206	
豚肉のごまみそ煮	豚肉 こま肉 長ねぎ 人参 たけのこ つきこんにやく 赤みそ しょうゆ テンメンジャン おろしにんにく おろししょうが 三温糖 ごま油 白いりごま	50 15 10 10 20 5.5 1.1 2.7 0.6 0.6 4.5 0.5 0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参……いちよう切り</li> <li>・長ねぎ……1cmの小口切り</li> <li>・たけのこ…短冊切り</li> <li>・つきこんにやく…5cmに切り下ゆでする。</li> </ul> ①鍋に豚肉としょうがにんにくを加えからいりする。 ②人参・たけのこ・つきこんにやくを加え炒める。 ③調味料を混ぜ合わせておき、鍋に入れる。ねぎを入れる。 ④白ごま・ごま油を加えて香りを出す。
ほうれんそうとみつばの和風サラダ	ほうれんそう みつば れんこん スクール糸かまぼこ しょうゆ サラダ油 上白糖 レモン果汁 白いりごま	30 3 10 5 2.7 0.9 0.2 0.4 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそう・みつば……3cmカット</li> <li>・れんこん……いちよう切り</li> </ul> ①材料はすべてゆでて冷却する。 ②調味料を合わせ、材料を和える。
行方野菜のけんちん汁	だいこん 人参 長ねぎ ごぼう さといも もめん豆腐 油揚げ 板こんにやく 小松菜 はくさい サラダ油 しょうゆ 塩 合わせだし割り 水	10 5 10 5 20 20 5 10 10 10 0.8 1.2 0.6 2 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だいこん・人参……いちよう切り</li> <li>・長ねぎ・さといも……小口切り</li> <li>・ごぼう……半月切り</li> <li>・とうふ……さいの目切り</li> <li>・油揚げ・こんにやく…短冊切り</li> <li>・小松菜・はくさい…3cmカット</li> </ul> ①鍋に油を入れ野菜を炒める。(硬いものから順番に) ②だし汁・こんにやく・油揚げを加えて材料が柔らかくなるまで煮る。 ③豆腐を加え調味する。
みかん	みかん	80	・洗浄後消毒する。

<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
695	29.8	18.2	374	98	2.6	3.4	565	0.96	0.54	49	6.1	2.5
109%	124%	25%	107%	122%	130%	119%	332%	240%	135%	245%	122%	100%

● 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