

平成 29 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 石岡市立柿岡小学校(石岡市立八郷学校給食センター)
氏名 保立 貴博

対象: 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	【石岡市産】 米(こしひかり)、豚肉、味噌、ヨーグルト、たまねぎ、にら、清酒、れんこん、ごぼう、きゅうり、小松菜、七味唐辛子、鶏肉、だいこん、にんじん、ほうれんそう、根深ねぎ、卵、梨(新高) 【茨城県産】 牛乳、赤パプリカ、黄パプリカ、ぶなしめじ		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	精白米 米粒麦	70 5	
牛乳	牛乳	206	
豚肉のマイルド味噌漬け焼き	豚ロース切り身肉 味噌(淡色辛味噌) 全脂無糖ヨーグルト 本みりん しょうが にんにく	40 3.6 7.2 1.8 1 1	①しょうがとにんにくをすりおろす。 ②豚肉に、①と味噌、ヨーグルト、本みりんを全て入れてよく揉み込む。 ③②を冷蔵庫で20分以上寝かせて味をなじませる。 ④③を焼く。焦げやすいので、焼き加減に注意する。
(付け合わせ)	オリーブ油 たまねぎ にら 清酒 食塩 白こしょう 七味唐辛子	0.3 15 6 0.5 0.1 0.01 0.02	①たまねぎはスライス5mm、にらは3cmに切る。 ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を炒める。 ③②に清酒、食塩、白こしょう、七味唐辛子を入れ、味を整える。 ④③を焼きあがった豚肉の上のせる。
根菜彩りミネラルサラダ	れんこん 穀物酢 ごぼう きゅうり 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ 干しひじき ツナ 上白糖 濃口しょうゆ 白こしょう 白すりごま マヨネーズ	15 0.5 7 7 7 4 4 0.5 5 1 3 0.03 0.9 6	①干しひじきはぬるま湯で戻しておく。 ②れんこんはいちょうに切りし、酢水さらす。 ③ごぼうは千切り、きゅうりは輪切り、小松菜は2cm幅に切り、赤・黄パプリカは1cm角切りにする。ごぼうは軽く水にさらす。 ④野菜とひじきをすべて茹でて冷却し、水気をよく気切っておく。れんこんとごぼうは酢を加えて茹でる。 ⑤鍋で白すりごまを乾煎りして火を通して冷ましておく。 ⑥上白糖、濃口しょうゆ、マヨネーズ、白こしょう、⑤をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑦④とツナ、⑥をよく和える。
冬野菜ときのかき玉汁	鶏肉こま肉(皮無) にんじん だいこん 干しいたけスライス ぶなしめじ 木綿豆腐 ほうれんそう 根深ねぎ かつお節 ムロあじ節 濃口しょうゆ 食塩 片栗粉 卵 水	10 10 15 0.6 5 10 10 5 0.8 0.8 3 0.4 0.8 20 150	①鍋に水をはり、かつお節とムロあじ節を入れて火にかけてだしをとる。 ②干しいたけは水で戻して、戻し汁は①のだし汁と合わせて使用する。 ③鶏卵は溶いておく。 ④だいこんとにんじんはいちょう切り、しめじは石突を切って1/2に切り、ほうれんそうは3cm幅に切り、根深ねぎは小口切りにする。 ⑤だし汁に具材を入れて加熱する。 ⑥⑤に調味料(濃口しょうゆ・塩)を入れ、味を整える。 ⑦水溶性片栗粉を入れて加熱し、とろみをつけ、③を静かに流し入れて、卵をふんわり固める。
梨	梨	45	① 梨を洗浄・消毒して、皮をむき、1/6カットにする。

<栄養価・充足率>

●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

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
692kcal	29.2g	23.1g	330mg	85mg	3.2mg	2.7mg	431μg	0.56mg	0.62mg	37mg	4.6g	2.4g
108%	122%	30.0%	94%	106%	160%	90%	254%	140%	155%	185%	92%	97%