

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 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 れんこん 大根 生姜 さつまいも 豚肉 白菜 ごぼう 豆腐 味噌 筑西キムチヤンニョム 梨		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
玄米ごはん	精白米 玄米	70 10	
牛乳	普通牛乳	206	
ホキの根菜あんかけ	ホキ 食塩 こしょう 清酒 小麦粉 片栗粉 油 れんこん 人参 大根 しめじ 生姜 顆粒和風だし 醤油 みりん 清酒 食塩 片栗粉	40 0.1 0.02 1 3 2 2 5 5 3 2 0.5 0.2 3 3 1 0.1 0.2	①ホキは清酒, 塩, こしょうで下味をつける。 ②れんこん, 人参, 大根はいちょう切り, 生姜はすりおろす。 ③しめじは洗い, ばらしておく。 ④だし汁でれんこん, 人参, 大根, しめじを火が通るまで煮て, 醤油, みりん, 清酒, 食塩で味をととのえて最後に生姜の絞り汁を加え, 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤①のホキの水気を切り, 小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして, 揚げる。 ⑥揚がったホキに④のたれをかける。
さつまいもとブロッコリーのクリーミーごま和え	さつまいも ブロッコリー マヨネーズ ねりごま 白すりごま 砂糖 醤油	20 30 3 2 1 1.3 1.5	①さつまいもはいちょう切り, ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。 ②さつまいもは蒸して冷やしておく。 ③ブロッコリーは茹でて冷やしておく。 ④調味料を混ぜ合わせて, ②と③のさつまいもとブロッコリー, 白すりごまも加えて和える。
県産野菜のピリッとスープ	豚肉 白菜キムチ 白菜 ごぼう 人参 乾燥しいたけ にら もやし 玉葱 豆腐 筑西キムチヤンニョム 明野手作り味噌 淡色辛味噌 顆粒中華だし 油	10 10 20 8 8 0.8 7 10 10 15 1 3 3.5 1 0.7	①白菜とにらは2cm, ごぼうはさがき, 人参はいちょう切り, 玉葱はスライスにしておく。 ②乾燥しいたけはもどしておく。 ③豆腐は一口大に切っておく。 ④もやしは洗っておく。 ⑤鍋に油を引き, なじませる。 ⑥豚肉とキムチをよく炒める。次に玉葱, 人参, ごぼうを入れて炒め, しんなりしてきたら, もやしも入れて炒める。 ⑦②のしいたけも入れたら水を入れて, 豆腐を入れて調味する。 ⑧最後ににらを入れて火を通す。
梨	梨	50	①梨は洗い, 塩素消毒をよくすすぐ。 ②皮をむいて切る。

<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
680kcal	27.8g	17.1g	358mg	98mg	2.7mg	2.84mg	368μg	0.62mg	0.56mg	69mg	6.5g	2.5g
106%	116%	23%	102%	122%	135%	95%	216%	155%	140%	345%	130%	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