

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 笠間学校給食センター/岩間学校給食センター
氏名 時田 菜 大和田 恵

対象 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	笠間市産(ごはん くり チンゲンサイ しめじ こまつな 白みそ) 茨城県産(れんこん とりにく ごぼう だいこん)		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	精白米	80	加水して炊飯する。
牛乳	牛乳	206	
栗と鶏肉の甘辛揚げ	むき栗 れんこん とりにく しょうが しょうゆ 清酒 片栗粉 大豆白絞油 えだまめ さとう しょうゆ 水	25 15 40 0.6 1.5 0.8 3 5 5 3 3.2 5	①栗, レンコン(乱切り)を素揚げする。 ②鶏肉にしょうが, しょうゆ, 酒で下味をつけ, 片栗粉をまぶして揚げる。 ③枝豆はボイルしておく ④砂糖, しょうゆ, 水でタレをつくる。 ⑤具材とタレを合わせる。
チンゲンサイとじゃこのおかかあえ	ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん さとう 酢 しょうゆ サラダ油 かつおぶし	2 15 20 15 3 0.6 1.6 2.7 0.8 0.5	①チンゲンサイを2cm, キャベツは3mm, にんじんを角線に切っておく。 ②野菜をボイルする。 ③砂糖, 酢, しょうゆ, サラダ油を混ぜ合わせドレッシングをつくる。 ④野菜, ドレッシング, かつお節をあえる ⑤乾煎りしたじゃこを和える
きのここん汁	ごぼう にんじん だいこん サラダ油 しめじ 乾燥きくらげ 油揚げ こまつな かつおぶし 淡色辛みそ	20 10 30 0.5 10 0.8 3 10 5 10	①にんじん, だいこんをいちょう切り, ごぼうをささがき, 小松菜を2cmに切っておく。 ②かつおでだしをとっておく。 ③油揚げは油抜きをし, 5mm程度の短冊に切る。 ④ごぼう, にんじん, 大根を軽く炒める。 ⑤鍋にだし汁を入れる ⑥しめじと水戻ししたきくらげを入れる。 ⑦味噌で調味する。 ⑧こまつなを入れる。
みかん	みかん	80	

<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
659kcal	28.8g	16.6g	348mg	98mg	2.7mg	2.93mg	438ug	0.67mg	0.56mg	52mg	6.3g	2.57
103%	120%	91%	99%	122%	135%	98%	258%	168%	140%	140%	126%	103%

● 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