

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 つくば市立豊里中学校

氏名 寺田 彩

対象：(小学生) 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	つくば市産:米, ほうれん草, にんじん, ごぼう, 大根 茨城県産:牛乳, れんこん, 納豆		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	米	90	
納豆	納豆 (県産大豆, たれ付き)	30	
牛乳	牛乳	206	
鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 食塩 清酒 淡色辛みそ マヨネーズ サラダ油	40 0.16 0.6 2.4 4 0.8	① 鮭に食塩, 清酒をかける。 ② 淡色辛みそとマヨネーズを混ぜ, ①の上にかける。 ③ 200℃で15分焼く。
ほうれん草と かんぴょうの ごまあえ	ほうれん草 人参 かんぴょう もやし 白すりごま 砂糖 しょうゆ	30 13 2.5 15 2 0.8 1.2	① かんぴょうは水戻しする。 ② ほうれん草は2cmに切り, 人参はせん切りにする。 ③ もやしはよく洗っておく。 ④ それぞれゆでて冷却する。 ⑤ すりごまはスチームコンベクションオープンで加熱し, 冷却する。 ⑥ ④, ⑤, 砂糖, しょうゆを混ぜ, 配食する。
ぬっぺ汁	里芋 こんにゃく ごぼう 大根 人参 干し椎茸 れんこん 油揚げ するめいか 鰹節厚削り だし昆布 清酒 こいくちしょうゆ みりん	25 18 6 18 13 1 8 4 2.5 2 2 1.8 3.8 1.8	① 干し椎茸, するめいかはそれぞれ水戻しする。 ② 里芋, 大根, 人参, れんこんは1cmの角切りにする ③ こんにゃくは色紙切り, 油揚げは短冊切り, ごぼうは小口切りにする。 ④ 鰹節と昆布でだしをとる。 ⑤ 火の通りにくいものから順にだしに入れて煮る。 ⑥ ①を戻し汁ごと⑤に加える。 ⑦ こいくちしょうゆの半量を加え, さらに煮込む。 ⑧ 残りのしょうゆ, みりんを加えて味をととのえる。

<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
704kcal	31.7g	18.5g	354mg	114mg	3.0mg	3.5mg	686μg	0.67mg	0.69mg	24mg	7.2g	2.1g
110%	132%	24%	101%	143%	150%	117%	404%	168%	173%	120%	144%	84%

● 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