

平成 30 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 牛久市立牛久第二中学校

氏名 飯田 晶子

対象者の栄養価基準：小学生低学年 小学生中学年 小学生高学年 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	米 牛乳 鮭 れんこん ねぎ ほうれん草 にんじん もやし さつまいも 大根 ヤーコン 白菜 小松菜 ごぼう 油揚げ 味噌 りんご			
献立名	※1	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	1	精白米	102	洗米後加水して炊飯する。
		米粒麦	8	
牛乳	1	牛乳	206	
鮭とれんこんの南蛮炒め	1	鮭切り身	55	①鮭は一口サイズに切り、でん粉をつけて揚げる。 ②根深ねぎは斜めに切り、れんこんはいちょう切りし、水にさらす。 ③油でれんこんを炒めて、調味料で味付けする。 ④ねぎと揚げた鮭を加えて炒める。
		でん粉	4	
		こめ白絞油	4	
		根深ねぎ	10	
		れんこん	30	
		こめサラダ油	1	
		しょうゆ	4	
		砂糖	2	
		酢	2	
		豆板醤	0.1	
ほうれん草の胡麻和え	1	ほうれん草	35	①ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りに切る。 ②野菜を茹でて冷却する。 ③白すりごまとすりごまを釜で炒る。 ④②の野菜を調味料で味付けし、③を振り混ぜる。
		にんじん	6	
		もやし	30	
		しょうゆ	2	
		砂糖	1	
		白すりごま	1	
		白すりごま	2.5	
牛久野菜の味噌汁	1	さつまいも	25	①鍋に水をはり、かつお節のだしをとる。 ②さつまいもはいちょう切り、ごぼうは半分斜め、 ヤーコンはいちょう切りにし、それぞれ水にさらす。 ③大根はいちょう切り、白菜は3cm角切り、小松菜は2cm幅、ねぎは小口に切る。 ④油揚げは油抜きし、短冊切りにする。 ⑤さつまいもを固めに蒸し、小松菜を下ゆでする。 ⑥だし汁に具材を入れて加熱する。 ⑦⑥にみそを入れて味付けする。
		大根	20	
		ヤーコン	10	
		白菜	15	
		小松菜	8	
		ごぼう	8	
		ねぎ	8	
		油揚げ	5	
		白みそ	11	
		だしパック(かつお)	1.8	
りんご	1	りんご	40	①洗浄して、皮をむき、1/6カットにする。

※1:県産品に「1」記入。重複する食材をカウントしない。

食材の重複はカウントしない		乾物は戻す前の数値	計算式(B/A)100	栄養価で特に配慮したところ、工夫したところ
総食品数A	県産品食材数B	野菜総量(緑黄色+その他)	県産品使用率	記述
22	17	180	77.27%	中学生が不足傾向にあるカルシウムと鉄を充足させるために、野菜を多く取り入れた献立にしました。

<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C	食物繊維	食塩相当量
868kcal	33.4g	22.2g	428mg	123mg	2.6mg	4.00mg	469 μg	0.98mg	52mg	7.2g	2.67
105%	15.4%	23.0%	95%	102%	87%	100%	156%	196%	173%	111%	107%

- たんぱく質・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
- 新しい基準値に対する充足率で計算