

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 日立市立櫛形小学校(日立市十王調理場)

氏名 塚田 瑞穂

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	日立市産：精白米 さくらだこ 白菜 豆乳 こんにゃく みそ しょうゆ 茨城県産：玄米 鮭 豚肉 大根 小松菜 にんじん 水菜 キャベツ 長ねぎ しめじ 里芋 牛乳			
献立名	※1	材料名	分量(g)	作り方
玄米ごはん	1	精白米	80	
	1	玄米	10	
牛乳	1	牛乳	206	
県産鮭のおろしソースかけ	1	鮭切り身	40	①鮭は上新粉をまぶして油で揚げる
		上新粉	3.0	②大根は皮をむいておろす。
		キャノーラ油	3.0	③みりんを煮切り、大根おろしを加えて煮る。
	1	大根	15	④醤油を加えて味を調え、上新粉を加えてとろみがつくまで煮る。
		みりん	1.8	⑤①に④をかける。
		醤油	1.8	
		上新粉	0.25	
日立市産さくらだこ 小松菜の粒マスタードあえ	1	さくらだこ(薄切り)	10	①小松菜は2cm長さ、キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切り、
	1	小松菜	33	きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。
	1	キャベツ	15	②①はそれぞれ茹で冷却する。
	1	きゅうり	10	③調味料を混ぜ合わせる。
	1	にんじん	2	④さくらだこは茹で冷却し、③の一部で下味をつける。
		粒マスタード	0.8	⑤②④を③であえる。
		淡口醤油	2.0	
		上白糖	0.3	
		米酢	0.5	
茂宮白菜の食べるみそ汁	1	豚肉	8	①茂宮白菜・水菜は2cm、にんじん・里芋はいちょう切り、長ねぎは小口切り、
		酒	1	しめじは石突きをとり小房に分ける。
	1	茂宮白菜	35	②こんにゃくは短冊切りし、茹でておく。
		にんじん	6	③かつお節でだしをとる。
	1	里芋	10	④豚肉はふっておく。
	1	しめじ	10	⑤だし汁に、にんじん、しめじ、白菜の芯を加えて煮る。
		こんにゃく	8	⑥豚肉を加えて、アクをとり、里芋、白菜の葉、こんにゃくを加えて煮る。
	1	長ねぎ	10	⑦長ねぎ、水菜を加え、豆乳、味噌で調味する。
	1	水菜	10	
		かつお節(だし用)	2.5	
		味噌	8	
		豆乳	10	
りんご		りんご	40	①洗浄・消毒する。 ②1/6カットする。

※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
19	16	136g	84.21%	・食塩摂取量の多い地域であることを考慮し、給食での摂取量を最小限に抑えるように、香辛料(マスタード等)で風味を加え、豆乳等でコクを出し、少なめの塩分でも味わいがあるようした。 ・揚げ物だが、衣を上新粉することで、油の摂取量を抑えるようにした。

<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
670kcal	29.0g	16.0g	367mg	95mg	3.2mg	3.2mg	394 μg	0.71mg	41mg	4.8g	2.1g
103.08%	17.25%	21.49%	104.86%	188.00%	160.00%	106.67%	197.00%	177.50%	205.00%	96.90%	105.00%

● 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

ビタミンB2 0.57mg(142.2%)