

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 牛久市教育研究会学校健康教育研究部

氏名 潮崎純子 福井恵子

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	牛久市でとれる上位15品目の野菜を、オーケストラのキャラクターにした「USHIKU野菜オーケストラ」。その中から、キャバリオ(にんじん)、ネギート(根深ねぎ)、チャラボーン(さつまいも)、ハクミン(白菜)の登場です。小松菜は、牛久市内の契約農場で一年中収穫されています。			
献立名	※1	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	1	牛久市産コシヒカリ	80	
牛乳	1	牛乳	206	
れんこんと豚肉の中華炒め	1	れんこん	25	
		酢	1	
	1	豚小間肉	30	
		こいくちしょうゆ	1	
		酒	1	
		こしょう	0.01	
		デンプン	0.3	
		サラダ油	1	
	1	にんじん	10	
	1	こまつな	20	
		にんにく	0.5	
	1	しょうが	0.5	
	1	根深ねぎ	5	
		酒	1.5	
		豆板醤	0.25	
		中華スープ	0.6	
		赤みそ	4	
		こいくちしょうゆ	1	
		上白糖	0.5	
		デンプン	0.7	
		ごま油	0.4	
さつまいものパープルサラダ	1	さつまいも	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 さつまいもは、角切りにする。</li> <li>2 たまねぎは、薄くスライスする。</li> <li>3 スチームコンベクションオーブンで、やわらかくなるまで蒸す。</li> <li>4 冷却機で冷ます。</li> <li>5 こしょうと調味料で味をつける。</li> </ol>
	1	紫さつまいも	20	
	1	ヤーコン	5	
	1	冷凍大豆	5	
		たまねぎ	5	
		むきえだまめ	5	
		こしょう	0.01	
		ベジタブルネーズ	5	
長ねぎとしょうがの体ポカポカスープ	1	鶏むね小間肉	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 野菜類は、食べやすい大きさに切る。</li> <li>2 だしパックでだしをとる。</li> <li>3 釜にごま油を熱し、鶏肉としょうがを炒める。</li> <li>4 水を入れ、かたい野菜から順に煮る。</li> <li>5 調味料で味を調える。</li> </ol>
		ごま油	0.5	
	1	はくさい	30	
	1	にんじん	5	
	1	しょうが	0.5	
		えのきたけ	5	
	1	根深ねぎ	15	
		木綿豆腐	30	
		いりこだしパック	1.3	
		食塩	0.3	
		こいくちしょうゆ	3	
		こしょう	0.02	

※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	14	126.5	73.7%	食塩相当量の基準値が引き下げられたので、それぞれの料理に味のアクセントがつくように工夫した。また、さつまいもや大豆を取り入れ、食物繊維が不足しないよう配慮した。

<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
701kcal	25.8g	20.4g	363mg	86mg	2.4mg	2.84mg	421μg	0.52mg	44mg	5.2g	2.19g
108%		26.2%	104%	172%	120%	95%	210%	130%	220%	104%	109%

● 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