

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 ひたちなか市立佐野中学校

氏名 加藤 正子

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	精白米 牛乳 たこ 大豆 ごぼう 根生姜 小松菜 白菜 さつま芋 豚肉 人参 大根 玉葱 こんにゃく 長ねぎ モロヘイヤ 味噌									
献立名	※1	材料名	分量(g)	作り方						
麦ごはん	1	精白米	110							
		米粒麦	10							
牛乳	1	牛乳	206							
揚げたこと大豆の甘辛煮	1	たこぶつ切り	40	揚げたこと大豆の甘辛煮						
		でんぷん	4							
	1	大豆ドライパック	12	1 ごぼうはさがきにして水にさらす。						
	1	ごぼう	5	2 根生姜はみじん切りにする。						
		大豆白絞油	6	3 ごぼうは、油で素揚げにする。						
		三温糖	2	4 たこはでんぷんを付けて揚げる。						
		しょうゆ	2.4	5 調味料と水、根生姜を合わせる。						
		本みりん	0.8	6 5を火にかけ大豆を入れる。						
		酒	1.5	7 6に揚げたたこ、ごぼうを入れ仕上げる。						
	1	根生姜	0.6							
		水	2.4							
磯香あえ	1	小松菜	36	磯香あえ						
		もやし	16	1 小松菜は3cmに切る						
	1	白菜	20	2 白菜は短冊に切る。						
		しょうゆ	3	3 白ごまは乾煎りする。						
		素干し焼きのり	0.4	4 野菜をゆでて、水にさらし、水気を切る。						
		白ごま	1.2	5 野菜としょうゆ、焼きのり、白ごまであえる。						
さつま芋汁	1	さつま芋	36	さつま芋汁						
	1	豚肩肉	15	1 さつま芋は厚めのいちよう切りにする。						
	1	人参	10	2 人参、大根はいちようか短冊切りにする。						
	1	大根	20	3 玉葱は薄切りにする。						
	1	玉葱	20	4 こんにゃくは短冊に切り、ゆでる。						
	1	こんにゃく	15	5 長ねぎは小口切りにする。						
	1	長ねぎ	10	6 モロヘイヤは千切りにする。						
	1	モロヘイヤ	10	7 だしをとり、人参・大根・玉葱を入れる。						
	1	JA味噌	8	8 豚肉・こんにゃくを入れ、あくをとる。						
		かつおだしパック	2.4	9 さつま芋・モロヘイヤ・長ねぎを入れ、味噌を入れる。						
甘酒豆乳かん		甘酒	10	甘酒豆乳かん						
		豆乳	40	1 甘酒・豆乳・水・粉寒天を火にかける。						
		水	10	2 寒天が溶けたら、火を止める。						
	0.35	粉寒天	3	3 器に流し、冷やす。						
		いちごジャム	5	4 食べる前にジャムをのせる。						

※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
32	16	147.6(56+91.6)	50	地元で捕れるたこを使い、ごはんのすすむおかずを考えた。塩分を抑えながら、鉄の摂取を意識した。デザートは、お楽しみの色合いが濃いので、目を引く物とし。彩りよく仕上げた。個々の器に流さず、クラスごとのバットに流し、配食しても喜ばれるように工夫した。
調味料除く 24			66.7	

<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
886kcal	33.3g	20.8g	422mg	141mg	4.4mg	4.0mg	342μg	0.87mg	47mg	7.6g	2.1g
107%	15.00%	21.00%	94.00%	118.00%	147%	100.00%	114%	174%	157%	117.00%	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