

令和元年度学校給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

対象者の学校給食基準 区分(○で囲む)

小学生低学年 **小学生中学年** 小学生高学年 中学生 高校生

所属 東海村学校栄養士会

氏名 松本 まゆみ

献立を実施する食数(695食)

使用県産品名	県産品に1を記入重複す	東海村産：精白米(コシヒカリ) ほうれん草 切り干しだいこん さつまいも にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 みそ 茨城県産：牛乳 鮭 パセリ パプリカ(赤) パプリカ(黄) 豚肉 ぶなしめじ 油揚げ		
献立名	1	材料名	分量(g)	作り方
米飯	1	精白米(東海村産)	90	
牛乳	1	牛乳	206	
鮭の香草焼き	1	鮭切り身 食塩 こしょう 清酒 オリーブ油	40 0.2 0.02 1 2	① 鮭に塩・こしょう・酒で下味をつける。 ② パセリ・にんにくはみじん切りにしてパセリは水にさらす。 ③ ビニール袋に鮭を入れ、にオリーブ油をまぶす。 ④ パセリ・バジル・にんにく・粉チーズ・パン粉を混ぜて、③の中へ入れて、鮭にまぶすつける。 ⑤ オープン(220度 15分位)で焼く。
ほうれん草とパプリカの磯和え	1	ほうれん草 切り干しだいこん パプリカ(赤) パプリカ(黄) ごいくちしょうゆ ごま油 素干し風焼きのり 白いきりごま	30 4 3 3 2.2 0.3 0.3 1	① ほうれん草は2cmの長さ、パプリカは千切りにする。 ② 切り干しだいこんは、水でもどし食べやすい長さに切る。 ③ 野菜は、それぞれに茹でて冷却する。 ④ かつお節・白いきりごまは、それぞれから煎りする。 ⑤ 野菜をしょうゆ・ごま油・白いきりごまで和える。 ⑥ 焼きのりをまぶす。
東海イモゾーすいとん	1	さつまいも 小麦粉 スキムミルク 豚モモ小間肉 にんじん ぶなしめじ 油揚げ 白菜 長ねぎ 小松菜 かつお節(だし用) みそ(JA)	20 6 1.5 8 10 7 2 20 10 15 3.5 8	① にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは石突きをとり小房にわける。 ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きする。 ③ 白菜は短冊切り、長ねぎは小口切り、小松菜は2cmの長さに切り下茹でする。 ④ さつまいもは皮をむき、蒸してつぶし、小麦粉、スキムミルクを入れてこねる。 ⑤ かつお節でだしをとる。 ⑥ だし汁に、豚肉を入れアクをとって、にんじん、ぶなしめじ、白菜の芯を入れて煮る。 ⑦ 油揚げを入れ、④をちぎり入れる。 ⑧ すいとんが浮き上がってきたら、白菜の葉、長ねぎを入れる。 ⑨ みそを入れて調味し、茹でた小松菜を入れて仕上げ。
		材料名は七訂食品標準成分表に合わせる事		

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	食品構成で配慮したところ、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	
26	17	総量103.7g (緑黄61.5g+その他42.1)	65.3 %	・食塩摂取量を抑えるために、香味野菜を利用したり、それぞれの料理にアクセントがつくように工夫した。 ・切り干しだいこんを使用し、食物繊維の摂取を考慮した ・さつまいもをすいとんにし、子ども達にさつまいもの違う食感を体験させ、地場産物のさつまいもをより親しみやすいようにした。

<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	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
681kcal	28.6g	15.6g	390mg	117mg	2.9mg	3.3mg	317μgRAE	0.74mg	0.63mg	44mg	5.3g	1.9g
炭水化物/E	たんぱく質/E	脂肪/E										
60%	17.00%	21%										
基準値	摂取エネルギーの13%~20%	摂取エネルギーの20%~30%										
650kcal	16%	25%	350mg	50mg	3.0mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g
充足率												
105%	106.70%	86.40%	111%	234%	96.70%	165%	159%	185.00%	158%	220%	106.00%	95.00%

- ① 総エネルギー量に対する炭水化物、たんぱく質、脂質それぞれのエネルギー比を記入する。
- ② 献立供給の対象とした児童生徒区分の基準値を記入し、またその充足率も記入する。