

平成 29 年度米飯給食献立コンテスト応募用紙

(別紙様式1)

所属 茨城県立水戸聾学校

氏名 照沼 恵梨

対象 小学生 中学生 高校生 (○で囲む)

使用郷土産物紹介	コシヒカリ, 牛乳, 生椎茸, レンコン, さつまいも, 栗, にんじん, ごぼう 小松, ねぎ, 梨		
献立名	材料名	分量(g)	作り方
ごはん	米(コシヒカリ)	90	1, 精白米を研ぎ炊飯する。
牛乳	牛乳	206	
鱈のゆず味噌ホイル焼き	鱈 生椎茸 玉葱 ブロッコリー 味噌 ゆず 砂糖 醤油 しょうが	50 5 10 20 4 1 3 2 0.5	1, ブロッコリーを茹で, 小房に分ける 2, 生椎茸と玉ねぎとゆずをスライスする。 3, Aを混ぜ合わせておく。 4, アルミホイルに鱈, 野菜, 混ぜ合わせた②の順に重ねる。 5, オーブンで焼く。
シャキシャキさつま芋餅	レンコン さつまいも ごま油 米粉 きな粉 食塩 砂糖 醤油 砂糖	40 30 1 5 5 0.1 1 4 4	1, レンコンは皮をむき, 輪切りとすりおろしたものを用意する。 2, さつまいもは茹でて皮をむき, すりつぶす。 3, さつまいもとすりおろしたレンコンを混ぜ, さらにAを加えて混ぜる。 4, 輪切りにしたレンコンと同じ数を丸く成型する。 5, ④の上に輪切りのレンコンを押すように乗せ平たくしたら, ごま油をひいてカリッと両面焼く。 6, Bをからめる。
栗入り実だくさん汁	むき栗 豚肉 にんじん ぶなしめじ ねぎ 小松菜 こんにゃく ごぼう 油揚げ 木綿豆腐 かつおだし 食塩 醤油 酒 ごま油	15 8 10 5 10 20 5 10 5 10 10 1 0.1 5 1 1	1, 豚肉をこま切れにする。 2, ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。 3, にんじんはいちょう切りに, ねぎは小口切り, ごぼうはさがきにする。 4, 小松菜は3cmの長さに切る。 5, こんにゃくは短冊切りにし, 軽く下茹でする。 6, 油揚げは短冊切りにし, 油抜きをする。 7, 木綿豆腐は水を切り, 1cm角に切る。 8, 鍋にごま油を熱し, 豚肉を炒める。 9, 豚肉の表面に火が通ってきたら, にんじん, ぶなしめじ, ごぼうを加え炒める。 10, 鍋にだし汁を加え, 煮立ったらアクを取り, 火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮る。 11, こんにゃく, 油揚げ, 木綿豆腐, むき栗, ねぎ, 小松菜を加える。 12, 調味をする。
梨のヨーグルト和え	ヨーグルト 梨 はちみつ	40 10 3	1, 梨を角切りにする。 2, ヨーグルトとはちみつと和える。

<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B2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
803kcal	32.8g	16.5g	423mg	132mg	3.8mg	3.5mg	239 μ g	0.53mg	0.6mg	72mg	7g	2.8g
107%	117%	19%	106%	120%	127%	88%	120%	106%	120%	288%	117%	112%

● 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