

奈良県学校給食献立コンテスト(我が町我が校の自慢献立)

市町村名 (奈良市・春)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	麦ごはん	牛乳	丸干しのお茶あげ
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	鶏肉と春野菜の煮物	にゅうめん	甘夏

使用 地場産物	都祁米、粉茶、ふしそうめん、青ねぎ、大和肉鶏	総使用 食材数	16
		使用 地場産物数	5

栄養価					
エネルギー	697 kcal	マグネシウム	77 mg	ビタミンB2	0.48 mg
たんぱく質	28 g	鉄	3 mg	ビタミンC	26 mg
脂質	17.9 g	亜鉛	3.2 mg	食物繊維	5 g
脂質	23.1 %	ビタミンA	211 μgRE	食塩相当量	2.7 g
カルシウム	361 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
麦ごはん	○ 都祁米	76.5	<u>丸干しのお茶あげ</u> ①天ぷら粉・粉茶に水を加えて衣をつくり、丸干しと混ぜ合わせる。 ②丸干しを油で揚げる。
	麦	13.5	
牛乳	牛乳	206	<u>鶏肉と春野菜の煮物</u> ①うるめ節でだしをとる ②たけのこ・にんじんはいちょう切り。こんにゃくは塩でもんで小口切り。ふきは塩ゆでし、皮をむき、2cmくらいに切る。 ③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。調味料の一部で下味をつける。煮えにくい順に野菜を入れだし汁・調味料を入れ煮含める。
	丸干しのお茶あげ	15	
鶏肉と春野菜の煮物	○ 粉茶	0.25	<u>にゅうめん</u> ①油揚げは短冊切りし、鍋に入れる直前に熱湯をかけ油抜きする。かまぼこはほぐす。たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。 ②うるめ節でだしをとり、煮えにくい材料から煮る。 ③ふしそうめんを入れ、だしでといたみそを入れる。 ④青ねぎを入れ仕上げる。 <u>甘夏</u> ①1/4に切り分け、一人1個ずつわせる。
	天ぷら粉	3.5	
	水	3	
	油	2	
	○ 大和肉鶏(モモカット)	20	
	ミニがんも	20	
	たけのこ	10	
	にんじん	15	
	こんにゃく	10	
	ふき	5	
	油	0.5	
	うるめ節	1	
	砂糖	2	
	酒	1.5	
しょうゆ	4		
みりん	1.5		
水	10		
にゅうめん	○ ふしそうめん	7	
	油揚げ	6	
	桜かまぼこ	5	
	たまねぎ	25	
	にんじん	5	
甘夏	○ 青ねぎ	3	
	うるめ節	3	
	みそ	6	
	白みそ	1	
	水	130	
	甘夏	48	