

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 (県立西和・夏)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ひじきごはん	牛乳	いかといんげんの天ぷら
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	ささみとキャベツのゴマ和え	かきたま汁	

使用 地場産物	いんげん、ほうれん草、大和なま、米、牛乳、梅干し、米ぬか油	総使用 食材数	21
		使用 地場産物数	7

栄養価					
エネルギー	638 kcal	マグネシウム	123 mg	ビタミンB2	0.59 mg
たんぱく質	28.3 g	鉄	3.86 mg	ビタミンC	27 mg
脂質	19.9 g	亜鉛	3.3 mg	食物繊維	5.5 g
脂質	28 %	ビタミンA	361 μgRE	食塩相当量	2.45 g
カルシウム	438 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方	
ひじきごはん	○ 精白米(強化米入り)	60	<p><u>ひじきごはん</u></p> <p>①麦を混入しごはんを炊く。</p> <p>②干しひじきは、きれいに洗い、つけておく。</p> <p>③しらす干しは、スチコンをで加熱しておく。</p> <p>④にんじんは細かく刻んでおく。</p> <p>⑤調味料で②と④を煮、煮汁をとばす。</p> <p>⑥炊きあがったごはんに、⑤③細かく切ったうめぼしとごまを混ぜ、味を調え仕上げる。</p> <p><u>いかといんげんの天ぷら</u></p> <p>①いかに小麦粉をまぶし天ぷら粉をつけあげる。</p> <p>②いんげんを1/2カットし、小麦粉をまぶし天ぷら粉をつけ、油であげる。</p> <p>③大根おろしにだし汁、調味料を加える。</p> <p>④皿に盛りつけた天ぷらに③をかける。</p> <p><u>とりとキャベツのゴマ和え</u></p> <p>①キャベツ、ほうれん草はきれいに洗い適宜に切り、スチコンで加熱し、冷却器で冷却する。</p> <p>②鶏ささみ水煮の汁気を切っておく。</p> <p>③①と②を混ぜ合わせ、調味しすりごまをまぶして仕上げる。</p> <p>④配膳まで冷蔵庫で保管する。</p> <p><u>かき玉汁</u></p> <p>①卵は鮮度を確認し、割卵する。釜に入れる直前に割りほぐし、卵の殻を除いておく。</p> <p>②野菜はきれいに洗い適宜に切る。</p> <p>③釜に分量の水を入れ、うめ節でだしを取る。</p> <p>④とうふはさいの目切りにし、水につけ、冷蔵庫で保管する。</p> <p>⑤だし汁ににんじん、とうふを加え煮る。</p> <p>⑥調味料で味をつけ、水溶きでんぷんを加え卵を入れる。最後にまなを加えて仕上げる。</p>	
	大麦	15		
	干しひじき	1.5		
	しらすぼし	6		
	白ごま	2.3		
	○ 梅干し	0.6		
	にんじん	7.5		
	淡口しょうゆ	1.5		
	みりん	0.7		
	酒	0.7		
	だし汁	20		
	しお	0.2		
	牛乳	○ 牛乳		206
いか		20		
いかといんげんの天ぷら		○ さやいんげん	15	
		天ぷら粉	7.5	
		○ 油	4.5	
		だいこん	20	
		砂糖	1.0	
		淡口しょうゆ	1.5	
		みりん	0.8	
		だし汁	8.0	
		ささみとキャベツのゴマ和え	キャベツ	38
			○ ほうれん草	15
			鶏ささみ水煮	7.5
	すりごま		2.3	
	濃口しょうゆ		1.2	
砂糖	0.8			
かき玉汁	卵		22.5	
	木綿とうふ		33.5	
	にんじん		7.5	
	○ 大和まな		12	
	でんぷん		0.8	
	淡口しょうゆ		3	
	酒		0.5	
	だし汁(うめ節)	105		