

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 いかといんげんの天ぷら	○ 牛乳	
いか		20	
○ 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	