

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 (曾爾村,御杖村・夏)

小学校・中学校

献立内容	①主食	②牛乳	③主菜
	ごはん	牛乳	ナムル
	④副菜	⑤汁	⑥その他(果物/デザート等)
	あしたばのかき揚げ	夏野菜みそ汁	

使用 地場産物	米、ほうれん草、あしたば、米粉、ズッキーニ、なす	総使用 食材数	17
		使用 地場産物数	6

栄養価					
エネルギー	682 kcal	マグネシウム	94 mg	ビタミンB2	0.5 mg
たんぱく質	25 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	28 mg
脂質	30.5 g	亜鉛	2.9 mg	食物繊維	4.7 g
脂質	32 %	ビタミンA	186 μgRE	食塩相当量	3.9 g
カルシウム	311 mg	ビタミンB1	0.52 mg		

献立	材料名	分量(g)	作り方
ごはん 牛乳 ナムル	○ 精白米	80	ナムル
	牛乳	206	①ほうれん草、もやしは3センチくらいに切り、さっとゆでて水気を切っておく。
	○ ほうれん草	20	②ごま油でおろしにんにくを炒め、牛肉を入れて炒める。
あしたばのかき揚げ	もやし	25	③よく火が通ったら、濃口しょうゆ・砂糖で甘辛く味をつける。
	牛肉	25	④③にゆでておいたほうれん草ともやしを加え味を整える。
	ごま油	1	
	おろしにんにく	1	
	濃口しょうゆ	4	
	砂糖	1.5	
	○ あしたば	8	あしたばのかき揚げ
	たまねぎ	15	①あしたばは、2センチくらいに切る。
	さつまいも	10	②たまねぎはスライス、さつまいも・にんじんは千切りにする。
	にんじん	5	③コーンは、熱湯でさっとゆでておく。
ホールコーン	5	④材料を合わせて、水でといた米粉・てんぷら粉の衣に混ぜる。	
ローズハム	5	⑤形を整え、揚げる。	
てんぷら粉	3		
夏野菜みそ汁	○ 米粉	7	夏野菜みそ汁
	しお	0.2	①にんじんは、イチヨウ切り、かぼちゃ・ズッキーニ・なすは食べやすい大きさに切る。
	油	3	②油揚げは細く切る。
	油揚げ	8	③鍋にだし汁を作り煮えにくいものから入れて煮る。
	にんじん	5	④みそを溶きいれて仕上げる。
	かぼちゃ	30	
	○ ズッキーニ	10	
	○ なす	10	
	和風だし	4	
	みそ	4	