

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 (県立奈良西養護・夏)

小学校 中学校

| | | | |
|------|--------------|--------|----------------|
| 献立内容 | ①主食 | ②牛乳 | ③主菜 |
| | 散らし寿司 | 牛乳 | |
| | ④副菜 | ⑤汁 | ⑥その他(果物/デザート等) |
| | カリカリ大豆のごまがらめ | 七夕すまし汁 | パイナップル |

| | | | |
|------------|--------|-------------|----|
| 使用 地場産物 | 米、水煮大豆 | 総使用 食材数 | 19 |
| | | 使用 地場産物数 | 1 |

| | | | | | |
|-------|----------|--------|----------|--------|---------|
| 栄養価 | | | | | |
| エネルギー | 810 kcal | マグネシウム | 119 mg | ビタミンB2 | 0.52 mg |
| たんぱく質 | 26.9 g | 鉄 | 2.9 mg | ビタミンC | 32 mg |
| 脂質 | 22.4 g | 亜鉛 | 2 mg | 食物繊維 | 8.2 g |
| | 24.9 % | ビタミンA | 285 μgRE | 食塩相当量 | 2.6 g |
| カルシウム | 382 mg | ビタミンB1 | 0.27 mg | | |

| 献立 | 材料名 | 分量(g) | 作り方 |
|--------|--------------|---------|---|
| 散らし寿司 | 精白米 | 82 | 散らし寿司 ①ごはんを炊き、すし酢と合わせて酢飯をつくる。 ②高野豆腐、干しいたけ、かんぴょうはそれぞれもどしておく。 ③②でもどした干しいたけはみじん切り、かんぴょうは1.5cm幅に切る。にんじんはみじん切り、ごぼうはさがきがきにしておく。 ④しいたけの戻し汁と、調味料で③の材料を炊く。 ⑤さやいんげんは1cm幅に切り、下ゆでしておく。 ⑥炊いた材料をさまして、酢飯と合わせる。 ⑦錦糸卵ときざみのりを上から散らす。 ⑧炊いた材料といんげんをさまし、ちりめんじゃこ酢飯と合わせる。 ⑨錦糸卵ときざみのりを上から散らす。 |
| | すし酢 | 15 | |
| | 高野豆腐(サイコロ) | 1 | |
| | 干しいたけ | 1 | |
| | かんぴょう | 1.5 | |
| | にんじん | 10 | |
| | ごぼう | 8 | |
| | さやいんげん | 10 | |
| | 砂糖 | 2 | |
| | みりん | 1.6 | |
| | 濃口しょうゆ | 2 | |
| | 酒 | 1 | |
| | ちりめんじゃこ | 5 | |
| | きざみのり | 0.5 | |
| | 錦糸卵 | 30 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | カリカリ大豆のごまがらめ | ○大豆(水煮) | |
| でんぷん | | 4 | |
| 油 | | 5 | |
| さつまいも | | 20 | |
| 油 | | 2 | |
| 砂糖 | | 3.5 | |
| みりん | | 0.8 | |
| 酒 | | 0.8 | |
| 濃口しょうゆ | | 1.5 | |
| 白ごま | | 1.5 | |
| 七夕すまし汁 | ○オクラ | 10 | 七夕すまし汁 ①オクラは星形になるように輪切り、そうめんは半分に分ける。 ②だしをとり、かぼちゃ、オクラ、そうめんを入れる。 ③火が通ったら、手まり麩を最後に盛りつける。 |
| | かぼちゃ | 20 | |
| | そうめん | 10 | |
| | 手まり麩 | | |
| | うるめ節 | 1 | |
| | だし昆布 | 0.65 | |
| | 淡口しょうゆ | 4 | |
| パイナップル | パイナップル | 40 | |